Loretta Cornejo

El espacio común

Nuevas aportaciones a la Terapia Gestáltica aplicada a la infancia y la adolescencia

Desclée De Brouwer

Loretta Zaira Cornejo Parolini

El espacio común
nuevas aportaciones a la terapia gestáltica aplicada a la infancia y la adolescencia

Desclée De Brouwer

© 2012, Loretta Zaira Cornejo Parolini
© 2012, Editorial Desclée De Brouwer, S.A.
Henao, 6 - 48009
www.edesclee.com
info@edesclee.com
ISBN: 978-84-330-3611-7

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos – www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edesclee.com

Dedicado a ese espacio que es UmayQuipa, al equipo que sostiene todo un mundo, a esos padres que nos visitan y se involucran en todo proyecto, a esos niños y jóvenes dispuestos a llevar las sesiones más allá de las puertas del despacho, a hacer de la sala de espera el mundo mágico donde se encuentran todos, niños, grandotes, hermanos, abuelos, canguros, mascotas, a todos los profesores y profesionales que nos abren sus puertas para un mejor trabajo en común, a todo ese mundo amplio que nos enriquece cada vez que entra alguien, cuando Ximena y Amanda abren la puerta, a ese espacio común que cada día se vuelve más amplio y más amigable. Gracias por todo esto.

Y un agradecimiento muy especial a un ángel muy especial que cuando estaba perdida en medio de las fotos, la informática, las configuraciones, los archivos jpg, tomando unos capuchinos me dijo «No te preocupes Loretta, yo te ayudo», y en un pis pas se vino a mi casa y con su dulzura y eficiencia de siempre me simplificó en ese momento el mundo.

Gracias Bárbara Nino Carreras por ser como eres y saber estar ahí.

Introducción

Es muy difícil a veces empezar con el niño una sesión terapéutica, al menos en mi caso, así, sin que transmita lo que puede estar pensando o sintiendo en el momento en que lo conozco y cuando veo que sus pies permanecen aun colgando en la silla, sin poder sostenerse en el suelo, ya que por su tamaño aún no puede llegar a tierra firme. Esto me produce ternura, y por dentro me preocupo más de cuidarlo, de sentir que es como una plantita, con todos sus brotes muy tiernos y que aunque nuestro mundo intente madurarlos muy pronto, hacerlos adultos antes de tiempo, siempre los seguiré viendo lo que son, niños que balancean sus pies porque no llegan al suelo, niños que si sus pies llegan al suelo se mecen en la silla, niños que juegan con lo que tienen en sus manos o se inventan cosas. En fin, niños a pesar de todo, de sus buenas y amargas experiencias, niños con mucho mundo interior y mucho corazón.

Generalmente cuando los recibo siempre me pregunto: «¿Qué sentirá al venir aquí?». «¿Le habrán comentado sus padres por qué viene a un psicólogo?». «¿Cómo puedo hacer todo lo posible para que guarde un buen recuerdo de esta primera vez?». En Umay*Quipa* tratamos en lo posible de que este sea un lugar cercano, donde el niño y sus padres encuentren que algo es posible. La lectura que queremos dar con los colores de las paredes, los libros escogidos para todas las edades en las salas de espera, los muñecos de peluche que nos han ido donando niños y jóvenes cuando han sentido que ya los tenían que dejar y han venido y nos los han entregado en custodia, los juguetes que tienen que ver más con un simbolismo mágico, con posibilidades de juego entre adultos y niños, es algo pensado y sentido desde el principio.

El psicólogo, el terapeuta es alguien del alma, del corazón y de la mente, y tenemos que unificarlos, integrarlos, hilvanarlos y tejerlos en una red

que sostenga a nuestros niños y a sus familias.

Es por esto por lo que nada es poco importante para que no implique un esfuerzo placentero, un involucrarnos hasta con los colores de los vasos para el agua o las galletas de la sala de espera, para que al menos por un momento podamos ser capaces de brindar un alto en el camino, en las angustias, en las confusiones, que han traído al niño hasta aquí junto con sus padres, en esa petición de ayuda y con sus ganas de seguir aprendiendo a volar y recorrer sus propios mundos y los heredados.

[Ilustración II]

[Ilustración III. Arzak, 18 años, mi año de terapia, una escalera que conduce a una puerta que aún está cerrada, pero que no tiene llave. Falta descubrir qué hay al otro lado.]

1
El espacio común

¿Por qué se usa esta palabra? Porque es lo que se va a crear en toda relación terapéutica.

Un espacio entre el niño y nosotros entre sus padres y nosotros, un espacio que será creado poco a poco y cada día de sesión, e incluso cuando no se está en sesión ya que la relación continua más allá de los cuarenta y cinco minutos.

Este espacio es una representación de lo que es el vínculo del niño fuera, en su mundo; y en la relación terapéutica además de poder ver cómo hace este niño uso de este espacio de relación también iremos transmitiendo un modelo interrelacional. Ya que queramos o no el modo que tenemos de dirigirnos a ellos, el modo de funcionar con ellos, el modo en que los miramos o no, son señales para que el niño se posicione en un sitio hacia sí mismo y hacia los demás.

Muchas veces creemos que lo que le hablamos es lo que le llega, pero no es así, generalmente al niño le llega más lo que trasmitimos con nuestra conducta, con nuestros gestos o incluso lo que sentimos por dentro ante determinada situación, o la técnica que utilicemos, que todas las palabras que acompañemos para convencerlo de algo.

Un ejemplo: puede ser que utilicemos alguna técnica que hayamos aprendido o que nos han enseñado, pero no estamos convencidos de ella, sea por la razón que sea. Y aunque la digamos exactamente como nos la han explicado o como la hemos leído, las dudas, la ambigüedad que sintamos por dentro, sin querer, la vamos a transmitir. El niño tampoco será consciente de este mensaje, simplemente 'notará' posiblemente de modo inconsciente o a nivel energético que algo no va bien, que duda, que tampoco él se convence, pero no podrá ponerlo en

palabras, sino hacer lo que hacen los niños, se despistan, se mueven más de la cuenta, se niegan a hacer lo que les pedimos, hacen los payasos, se aburren, y entonces empieza la impaciencia del adulto, la exigencia de que tiene que hacer lo que le hemos pedido. En terapia se 'analiza' la resistencia del niño como si fuera propia de él y no nos planteamos que tal vez lo único que está haciendo, porque todavía lo puede hacer, es responder o mostrarnos nuestras propias dudas o resistencias a la propia técnica que queremos aplicar.

Cuando doy las clases generalmente le digo a los alumnos que no hay técnicas mágicas, ni mejores ni peores, sino que tenemos que estar convencidos de lo que usamos, en primer lugar; y en segundo lugar, que hay que saber para qué las usamos, o lo que es lo mismo, tener claro, al menos, cuál es nuestro objetivo al introducirlas en nuestro espacio común con el niño. No estoy muy de acuerdo en técnicas que por ejemplo proponen que hagamos bailar al grupo o hagamos que griten. Y yo muchas veces pregunto: «¿y para qué?». «No importa», me contestaban, «ya veremos que sucede».

Estoy de acuerdo con la creatividad y la espontaneidad, pero tampoco creo que un terapeuta no deba preparar sus sesiones o al menos tener una idea de qué es lo que quiere mover o revisar en el otro, y mucho más en un niño. Considero que hacerlo así es un tipo de abuso, sobre todo porque los pacientes en general siempre son buenos y hagamos lo que hagamos siempre sacarán buenas cosas, pero no porque nosotros las hayamos hecho buenas, sino por su modo de abrirse y de prestarse a los cambios, a resolver cosas, a aventurarse, a crear en este espacio común sus nuevas posibilidades.

Entonces, no nos debemos aprovechar de que las cosas resulten bien para nosotros empezarlas mal, es decir, sin saber al menos el mínimo objetivo, el porqué decido trabajar, por ejemplo, en el niño su relación con su padre o hablar de su padre biológico cuando no viene al caso y el niño no lo ha mencionado. Simplemente por investigar. Simplemente porque se supone que si va a terapia tiene que hablar de lo que le ha

pasado aunque no quiera hacerlo. Simplemente porque el pasar el duelo significa hablar de él, o que el terapeuta toque temas tan dolorosos que el mismo niño por ahora no es capaz ni de verlos ni de saber qué es lo que realmente ha sucedido.

Nunca pongamos la teoría de lo psicológico por encima del paciente, ya sea del niño o de sus padres y su familia. En este espacio común del que hablo, él estará primero y nuestro sentido común y nuestra relación con ellos primará.

Porque no hay momento para hablar de pérdidas, ni tiempos para hablar de abusos y maltratos, ni horarios para hablar de países que se dejaron, padres que se han separado, ni enfermedades que han roto la magia de la infancia. ¿Quién es capaz de decir cuántas sesiones serán necesarias para que el niño hable de algunas de estas cosas que le han sucedido?

No creo que exista un tiempo externo sino un tiempo interno; y puede ser que en esta sesión de terapia el niño no hable de todo esto, pero tiene una vida muy larga y ya tendrá tiempo de hacerlo, cuando esté preparado, cuando esté en otro momento vital, cuando tenga más experiencias, cuando esté con otras personas.

Y también porque hay modos para trabajar lo mismo sin necesidad de que se hable del tema:

- Dando cobijo a esa almita que está sufriendo.
- Sonrisas en momentos de angustia.
- Miradas en momentos de desesperación.
- Brazos que acunen y sepan cargar con lo no dicho.
- Y con las lágrimas depositadas en el interior y que no pueden salir al exterior.

Ese espacio común será tejido y construido por muchos aspectos que brindarán tanto el niño y sus familias como nosotros, pero sobre todo por la capacidad de empatía que tengamos con su dolor, su situación, su edad, y su fuerza para sostenerse ante la adversidad.

[Ilustración IV. Horatio, Loretta y Segismundo, en Umay*Quipa*.]

2

El espacio de cada persona

[Ilustración V]

¿En qué consiste este espacio? Cuando hablo de espacio hablo del mundo, ya sea del exterior, en el que habita la persona, como el del interior, el que habita en la persona.

Actualmente en muchos lugares, existe el concepto de «mi espacio», «mis cosas», «mi tiempo», «mi ritmo», y así la lista se hace interminable. Y todo esto es cierto, hemos aprendido, a veces con esfuerzo, a valorarnos, a defender lo nuestro lo que es propio, pero a veces nos hemos pasado un poco y hemos optado por construir un mundo muy individualista, donde aparentemente en el espacio de la persona no hay cabida para nadie más que para sí misma, sus cosas, sus momentos, sus

tiempos. Y aunque tengamos la sensación de que corremos todo el tiempo, haciendo mil cosas, si pensamos un poco, en realidad ¿cuánto hacemos por el otro? Además, este otro que no siempre tiene que ser alguien conocido, puede ser alguien anónimo, pero que necesita ser reconocido como persona, ser mirado no por una imagen, por un modo de vestir, por lo que tiene o deja de tener, ni por el rol que ocupa.

Cuando alguien viene a nuestra consulta, ya de por sí, presenta un desajuste por decirlo con alguna palabra, en este espacio personal. Algunos por una sobreexposición a un mundo de adultos desde pequeños, donde han sido mirados como personas mayores y no les han dado tiempo para ser niños; otros, por el contrario, por un déficit de miradas, porque los adultos que estaban encargados de su infancia no los miraron o se miraron demasiado ellos, y los abandonaron, por decirlo así, y la construcción de su persona se ha visto interrumpida o hecha a trompicones, como mejor se ha podido.

Cada vez que algún padre cruza el umbral de mi consulta está entrando una persona, sea como sea, se presente como se presente. Lo mismo ocurre con los niños y los jóvenes, cada uno trae sus propios espacios, algunos de estos están unidos y solo alguno está un poco desunido o descompuesto, o invadido por adherencias que en ese momento es lo que le hace sufrir o tener algún síntoma; otros, en cambio, tienen este espacio personal muy dañado, tanto su espacio externo como interno. Buscan ser mirados y reconocidos desde diferentes estilos con tal de que esa soledad, que a veces no saben cómo llamarla, no les coma día a día su energía, su propia vida.

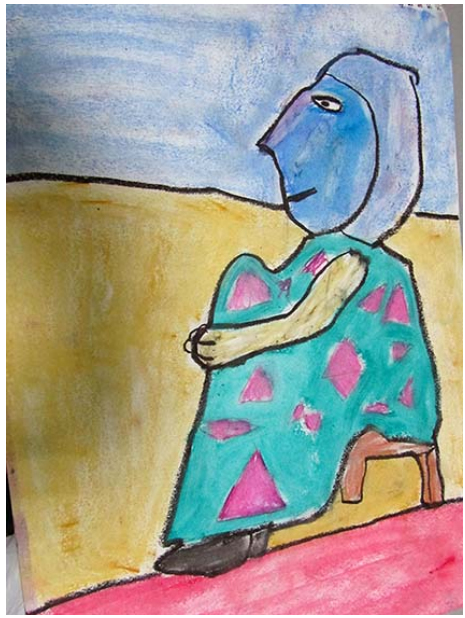
¿Qué es entonces lo que nos quiere decir una chica con anorexia o bulimia, que sufre por no tener los cánones de ‘ser normal’ que dicta la sociedad del primer mundo? ¿Qué nos quieren decir muchos jóvenes que no son capaces de organizar sus tiempos en los mínimos como para no fracasar académicamente? ¿Qué hace que la frase «me aburro», tan común en la adolescencia de todos los tiempos, esta vez sea real? Es aburrimiento en lo concreto donde los jóvenes no encuentran nada que

hacer, no porque no haya nada que hacer, sino porque algo no se construyó por dentro para que la energía y el motor adolescentes no se enciendan, y más bien se instalan en el vacío.

La mayoría de los terapeutas de adolescentes de hoy se quejan de lo difícil que es trabajar con ellos por la dificultad de moverlos, de hacerlos que caminen en sus vidas, en sus responsabilidades. Es cierto que estamos hablando de una generación que tal vez ha tenido muchos derechos y muy pocas obligaciones, lo que ha hecho que su persona no se construya, sino que se identifique con una serie de modelos que tampoco están construidos, y que intenten, más bien, hacer creer que son 'alguien', pero tampoco saben quién. Solo quieren ser mirados, y no importa cómo.

¿Cómo hacer sentir a un joven que tal vez venga de un centro de acogida –con padres disfuncionales, si es que los conoce, o con padres que lo abandonaron y no sabe ni las razones de su abandono–, que él es parte del mundo y que puede cambiar su historia y las historias de quienes lo rodean?

Toda la violencia que tiene dentro es la violencia que ha sentido a lo largo de sus años, y muchas veces las teorías se quedan cortas para poder entrar en ellos porque posiblemente lo que están pidiendo es un espacio como persona, lo que significa que tendremos que abrir nuestros propios espacios y tratar de conectar con el suyo, sea como sea. Y abrir nuestro espacio y nuestras fronteras internas no es tarea fácil ni cómoda, porque a veces lo que entra no es nada agradable. Se trata de sensaciones que son difíciles de descifrar, de ponerles un nombre, e incluso de ser sentidas, pero están ahí, y como terapeutas nos tenemos que arriesgar y entregar. Por supuesto que siempre poniendo algunos límites, no es cuestión que nos perdamos en ellos, pero sí poder y trasmitir la sensación de que estamos dispuestos a abrirnos por dentro y a acogerlos.



[Ilustración VI. Guille, 10 años.]

3
El espacio de cada niño

[Ilustración VII]

[Ilustración VIII. Compartir tiempos, aprender a involucrarse con el otro como todo niño sabe hacerlo de modo intuitivo, si no los contaminamos con nuestros miedos o nuestras creencias.]

En la sala de espera de Umay*Quipa* tratamos de propiciar su modo de compartir sus visiones del mundo… y es en la sala de espera donde se debe dar este primer espacio que dé cabida a los encuentros entre ellos.

¿Y cómo sería esto? Una manera es compartiendo mundos y espacios propios para construir mundos comunes y especiales.

¿Y cómo sería este espacio del niño? No me refiero tan solo al espacio externo por el cual el niño se mueve, ni tan solo a la consulta, sino al espacio propio que cada niño tiene dentro de sí.

Hay una pregunta que recuerdo que me la hacían frecuentemente cuando me formaba en California, y que más o menos traducida sería: «¿Cuánto espacio sientes que tienes dentro de ti?». Y esto tenía que ver con la respiración, con cómo respiramos. Un niño o una persona con poca capacidad de respirar tiene poco espacio dentro de sí y entonces habrá poca fuerza para afrontar lo que tenga que afrontar, para decir lo

que tenga que decir.

El miedo siempre se albergará en un pecho que respira poco; es algo instintivo, se respira corto y muy imperceptiblemente para esconderse de quien se tiene miedo. Por este motivo es importante ver cómo respira el niño que llega ante nosotros, si realmente tiene suficiente espacio para respiraciones profundas o no lo tiene.

Esta sensación es importante porque es lo que le permitirá sentir que tiene derecho a estar en el mundo y a ocupar un sitio sin necesidad de acometer acciones o tener reacciones que muchas veces son disruptivas, como un modo de llamar la atención o de sentir que tienen un sitio en la mirada del otro.

Muchos niños con trastornos de apego tienen este problema, es decir, la sensación de que no tienen un sitio, que no tienen la consistencia como para ocuparlo, ya que muchos de ellos han sido abandonados, literal o emocionalmente, y por lo tanto se ven obligados inconscientemente primero, o conscientemente después, a emprender una batalla consigo mismos y con los demás para poder sentir que son valiosos, que tiene espacio dentro para ser llenado de muchas cosas, cosas que son importantes y que no desaparecen con el tiempo, sensaciones que también pueden ser agradables, que pueden rehacerse o reconstruirse y que de algún modo puedan incorporarse, es decir, quedarse dentro y conservarse en el tiempo. Los caminos que ellos saben construir van más allá de los que les podamos enseñar; nuestro papel será más bien lograr que contacten con sus dones especiales, el propio de cada uno, y juntos lograrán crear y construir historias para el mundo que les toca vivir.

[Ilustración IX]

Un ejercicio que hago y que me parece importante, y que además se puede hacer individualmente o en grupo, en tutorías, en clase de gimnasia, es el siguiente:

EJERCICIO I

Materiales: Cuerdas de colores o madejas de lana de diferentes colores, o bien maderas de esas que se utilizan en los juegos de construcción.

Consigna: Van a emplear un tiempo en cerrar sus ojos y empezar a respirar lo más profundo que puedan, desde la punta de sus pies hasta la punta de su cabeza, pasando por sus manos, sus brazos, su tronco, sus piernas y sus pies, por todas partes, y dejar salir el aire por su boca; poco a poco vayan ocupando más sitio dentro de su cuerpo con el aire que van respirando y dejando entrar. Si ven que se les hace difícil, que no tienen mucho sitio dentro de su pecho para poner todo el aire, avisen levantando la mano.

Entonces nos acercamos y le decimos muy suavemente si les podemos poner la mano en el pecho a la altura de plexo solar y que traten de ir empujando nuestra mano cuando suelten el aire –nosotros no tenemos que poner presión–, y luego cuando inspiren que traten de levantar nuestro mano. La sensación que tienen que producir es como si nuestra mano fuera un papel que ellos tratan de mover, esto también se puede hacer poniéndoles un pequeño peluche en lugar de la palma de la mano y ellos con los ojos abiertos, al respirar ver que el peluche se mueve. No es necesario hacerlo muchas veces porque se puede hiperventilar, lo suficiente para que el niño sienta que ya puede caber más aire

dentro de su pecho.

Una vez que se ha conseguido eso, se le pide a cada uno que vaya a la caja donde están las lanas o las maderas, y que en el suelo haga un cuadrado o un rectángulo del tamaño que crea que tiene su espacio interior, y que una vez que lo tenga se coloque dentro y vea cómo se siente.

Cada uno debe saber que este espacio es el suyo, el propio donde nadie ni nada puede entrar sin su permiso y descubrir que tiene cosas o sensaciones que no le gustan, echarlas fuera de este espacio que se ha fabricado con las lanas. Es como cuando arreglamos una habitación, echamos fuera todo lo que no nos sirve, nos molesta, nos ensucia, no nos acomoda y dejamos solo aquello que nos haga sentir bien, que nos haga sentir que tenemos un sitio y que este sitio es el que ocupamos y que también puede ser visto por los demás. Si aprendemos a llenarlo de cosas que nos importen, de buenos recuerdos, de gente que nos quiera, de cosas que han hecho por nosotros, será un espacio enorme dentro de nosotros que nos ayudará a caminar por el mundo y no necesitaremos hacer cosas que llamen la atención sino que ustedes mismos ya se sentirán vivos y con la enorme importancia del sitio que ocupan y que se construyen día a día.

Una vez que este ejercicio se haya hecho alguna vez, planteo este otro:

EJERCICIO II

Cierra los ojos un momento o tápate la cara con las manos, respira profundamente como ya hemos practicado. Imagina las cosas que haces en un día de clases en la escuela. ¿Cuáles crees tú que son las que más llaman la atención de los otros niños? Si puedes, dímelo en voz alta.

Ahora pon atención y piensa en tus compañeros: dime de las cosas hacen ellos cuáles son las que más te llaman la atención; si puedes, cuéntamelas.

Ahora vamos a revisar lo que haces para llamar la atención de los mayores, primero en la escuela: te mueves mucho, conversas, te pones de pie, te ríes.

Y ahora, ¿qué crees que haces en casa para llamar la atención? ¿Hacerte el sordo, el mudo, el fantasmita (no estoy), haces lo contrario de lo que se te pide? Dime tú qué otras cosas se te ocurren.

Ahora vamos a otro asunto más importante. Dime tú qué crees que hacen tus profesores para llamar la atención: gritan, chillan, están en silencio, dan palmas, lloran, amenazan, sonríen, dan premios, dan cariño, abrazos...

¿Y en tu casa, tus papás…?

Y aquí, en la sesión, qué crees que hago yo para llamar la atención y tu atención (Una niña de cinco años me dijo que ponerme vestidos de princesa, es decir, largos y con colores bonitos; otro niño de siete años me dijo: «traer a Horatio», y es que él sí llama la

atención. Y esto también lo trabajamos.

¿De qué modo crees que Horatio (nuestro perro sabueso adoptado a los dos años y medio de un refugio ANAA) se busca un sitio aquí con nosotros, cómo llama nuestra atención?

A veces está juguetón (niño, 7 años).

Otras veces pide cariño (niña, 9 años).

Se coloca en posición sentado de espaldas a nosotros para que le demos masajes (niño, 9 años).

Pone su hocico encima de la mesa donde trabajamos (niña, 7 años).

Empieza alborotar la sala, coge los juguetes, los rompe, los muerde (niño, 8 años).

Mete el hocico en la mochila y saca las cosas, y no escucha los NO (niña, 9 años).

Luego todo esto lo podemos ir relacionando con el niño y el modo de buscarse espacios. Como me dijo un niño de seis años que venía con su familia de acogida: «Loretta, es que si no nos miran es como estar muerto, ¿lo sabías?».

El uso de un animal en la terapia, en este caso de Horatio, permite al niño aprender que todos tenemos espacios comunes y espacios personales. Muchos animales son invasores con sus movimientos, es decir, van hacia las personas, las pueden empujar, pedir comida, imponer un juego. Lo importante del uso en este caso de Horatio, un sabueso español adoptado, es ver cómo él aprende a esperar los momentos del otro y cómo otras veces aprende a recibir los juegos del niño, sus ‘creaciones’ sobre los juegos, los diálogos que establecen que tiene que ver más con el mundo interno del niño que con el propio Horatio.

[Ilustración X]

El niño aprende que también en este caso Horatio, tiene sus ritmos para confiar, para aprender, para entender lo que se le está queriendo decir, para descifrar los movimientos de cada uno. Luego hay que lograr que el niño relacione todo esto con las personas, ya que en este caso Horatio responde instintivamente a lo que cada niño expresa y actúa. Por ejemplo, si un niño le sopla en la nariz para burlarse o asustarlo, tiende a huir o esconderse debajo de la mesa. Ese es el momento en que aprovecho para primero pensar con el niño qué es lo que ha querido hacer con ese acto. «Jugar, divertirme» me contesta generalmente; otros, sin embargo, dicen: «ver la cara de tonto que pone». De acuerdo con cada respuesta trabajaremos primero la relación con el perro, que el propio niño ha pedido que esté en la sesión (¿quieres que se vaya o se quede?) ¿Quieres que confíe en ti o recele de ti? Y los actos que llevan a cualquiera de estas preguntas: si quieres que confíe o se quede, ¿qué crees que debes hacer para que esto suceda? Luego pasamos a experiencias propias de su vida, qué personas o amigos hacen cosas para que se quede o se vaya y qué cosas hace él para que se queden o se vayan.

A veces puede parecer que intento forzar el uso de un animal en las

sesiones –por mi amor a los mismos– pero creo que aunque los quiera mucho nunca impondría un animal si no estuviese segura, en base a los años que llevo trabajando con ellos, que los resultados son asombrosos y van más allá de cualquier explicación. A veces también pienso que cada animal trae, como todo niño, sus propias historias y características y nos toca a nosotros poder desarrollar todo esto en beneficio del niño, del adolescente, y además, en mi caso, poder conectar con el perro para poder traducir sus movimientos, su energía, su mirada y poder aportarla al manejo de la sesión y del vínculo.

Como dije anteriormente Horatio es un sabueso español que lo adoptamos en ANAA, la asociación de amigos de los animales. Se calcula que fue abandonado cuando tenía dos años; no sabemos las razones, como tampoco sabemos las razones del abandono cuando se adopta o se acoge a un niño en casa. Estuvo en el refugio unos seis meses hasta que llegamos, lo vimos y nos lo llevamos.

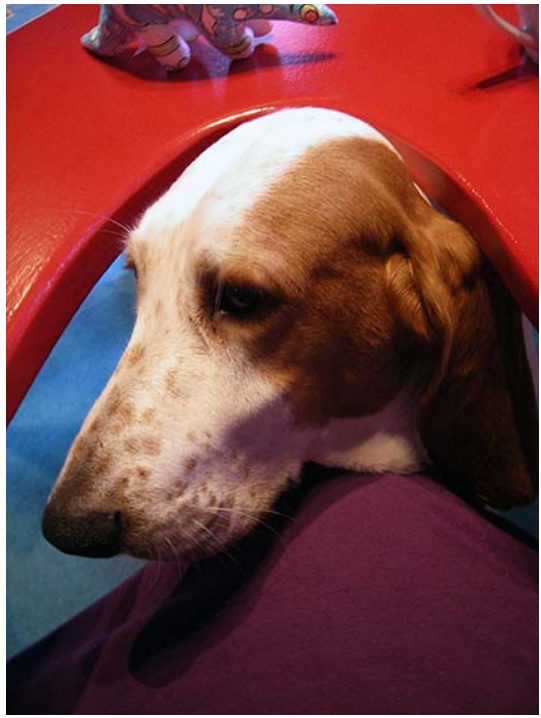
[Ilustración XI]

Como ya he trabajado antes con perros, con Quincy como saben, creí que el trabajo con él y lo niños, y en general con la gente que va a Umay*Quipa*, sería parecido, pero había una gran diferencia: además de la raza, que no la conocía (he tenido bóxer, pastor alemán, dóbermann,

gran danés, caniches, etc.), tampoco había trabajado con un perro adoptado de mayor. Por lo tanto en este caso, decidí integrarlo poco a poco, ya que en Umay*Quipa* se encontraba ya Pluto, que trabajaba desde cachorro con Ysabel, y además por los propios miedos de Horatio, que como perro maltratado y abandonado suponía que tenía que arrastrar consigo.

Horatio por su propio aspecto y además por su carácter tan especial rápidamente recibió el espacio que le dieron los niños, y todos en general, en su transcurrir por las sesiones. Fui observando que trataba de ver quiénes le daban la oportunidad de compartir ese espacio común y quiénes lo alejaban, ya fuese con la voz, con sus gestos o dándole la espalda.

Estas observaciones las fui trabajando con cada uno de los implicados para ver en realidad qué es lo que estaba sucediendo en ellos. Hay personas a las que simplemente no les gustan los animales, y no hay problema en ello; como he dicho siempre no se puede obligar a nadie a querer un animal. Pero en ciertas ocasiones se trata simplemente de que la vinculación se realiza de un modo tirano –dan órdenes, a veces incongruentes, prohíben por prohibir, etc.– y en otras lo usan, diríamos, que para 'enloquecer', es decir, para correr, chillar, volverlo loco sin saber para dónde va, etc. Todo esto me sirve por supuesto no tanto para parar lo que está ocurriendo, sino para determinar el objetivo de tanto movimiento o indicaciones.



[Ilustración XII]

Lo que es importante y es algo que les enseño es el concepto de energía, el concepto de lo que tenemos dentro y que hace que nos movamos y que movamos el mundo y al otro. Unas energías son más potentes, otras menos; unas están más desarrolladas y otras, casi ignoradas.

Horatio me sirve para empezar a enseñar este concepto y tratar de que el niño controle su energía, en este caso, por ejemplo, desordenada o disruptiva, como modo de que Horatio se tranquilice. Y lo asombroso es que se logra y así, poco a poco, en la sesión, con su energía relajante, vamos entrenando a relajar a Horatio. Y por extensión le explico que, teniendo en cuanta que él es un animal, se imagine lo que puede pasar con las personas.

También utilizamos la música como herramienta para mandar señales, trasmitir emociones, estados de ánimo, sentimientos, etc.

[Ilustración XIII. Aquí está pensando qué melodía inventar en el teclado que tenemos en las sesiones para que Horatio se tranquilice, ya que parece que hoy está un poco inquieto. El niño irá probando diferentes melodías inventadas por él y viendo el cuerpo del perro y sus movimientos para darse cuenta de si dichas melodías sirven para su objetivo. Esto, al mismo tiempo, hace que el niño desarrolle toda una capacidad de observación con la implicación de todos los sentidos, además de una empatía hacia el otro, que será uno de sus mayores tesoros para su vinculación con los demás.]

[Ilustración XIV. Tocando la canción que a partir de ese momento será la que use para calmar a Horatio sin palabras (¡Y que logra de modo maravilloso!).]

Lo que intento con todos estos ejercicios –y por esto la importancia de

hacerlo con una mascota– es que el propio niño debe sentirse capaz de lograr, él y solo él, ese cambio de conducta en el perro, ese estar ahí tratando de entender qué es lo que le pasa y poner sus dones en acción para el bienestar del otro, que es lo que logra el milagro, y eso se puede transferir luego a cualquier otro cambio y materia. También por supuesto les enseño que todo eso no se logra ni una ni dos veces sino las veces que sean necesarias hasta producir el efecto que queremos conseguir.

[Ilustración XV. El espacio del niño puede ser surcado por un abrazo, el juego con el perro, o con Segismundo, el muñeco terapéutico. Todo este entorno de las mecedoras lo que intenta es dar esa sensación de cobijo, de relax y, sobre todo, el poder estar en el suelo, todos a la misma altura, en el lugar donde nos sintamos cómodos y porque además en el espacio donde el niño más se siente lúdico y niño, el suelo, la madera, es donde el juego con Horatio se puede establecer de modo más natural y espontáneo.]

[Ilustración XVI. ¿Quién sonríe a quien? A veces en un día malo, la presencia de Horatio hace escapar una sonrisa a quien está a su lado, y se convierte en esa figura amigable y amable, donde a veces no es necesaria una intervención del terapeuta, sino la observación de la relación entre ellos, la capacidad de cada uno de dar al otro ese tipo de energía que se transmite en los vínculos, y donde el espacio de cada uno se encuentra para tejer una zona común propicia para nuevos modelos de relaciones.]

El espacio del niño será todo aquello en lo que él esté dispuesto a jugar, a explorar, a mostrarse, a abrirse y confiar. Las distancias establecen también el modo con que cada niño quiere ser sentido y sentir, y no siempre es armónico ni parejo, por eso los adultos debemos estar pendientes de en qué momento se encuentra el niño, para poder establecer desde estas fronteras nuestro vínculo con él.

[Ilustración XVII]

Así es como procede en la fotografía, Nacho con Horatio. Si observamos los cuerpos de ambos, vemos que se miran sin miedo, Nacho le habla a Horatio con cariño y suavidad, sobre el modo de hacer para que no sea tan asustadizo y pueda confiar, no sabemos si Horatio entiende, pero posiblemente la distancia que establece Nacho entre él y el perro, cercana desde la mirada y la palabra, y con cierto espacio entre sus dos cuerpos, hace que Horatio confíe en él, y que energéticamente puedan enriquecerse el uno con el otro.

Los espacios a veces son tangibles y otras intangibles y es por esto que lo que hace Nacho de modo intuitivo o lo que le despierta Horatio es el uso de sus diferentes modos de comunicarse.

[Ilustración XVIII. El contacto de piel a piel, ¡cuánto bien les hace a ambos!]

4

El espacio de los padres

[Ilustración XIX]

El escucharlos, el quererlos, el admirarlos, el sostenerlos, el cobijarlos, el darles su sitio, es parte de nuestra función y vocación.

[Ilustración XX. Mis padres han tenido que reabrir sus heridas para que podamos curar las nuestras. Guillermo, 17 años.]

Una niña me preguntó hoy: «Mis padres me han dicho que tienen cita contigo el lunes. ¿Por qué tienen que venir?». «Porque así como cuidamos a los niños también nos gusta cuidar a los padres», le he contestado. Y la niña se ha quedado tranquila.

Y mi respuesta fue sincera: el espacio que demos a los padres en un tratamiento con su hijo, en una tutoría de colegio, es un modo de cuidarlos a ellos, de tenerlos en cuenta, de reflexionar juntos, pero al mismo tiempo es un modo de darles ese espacio para que puedan sentirse escuchados, contenidos, sostenidos por otra persona.

No es fácil ser padres, y a pesar de eso, en algún momento tomaron la decisión consciente o inconsciente de seguir adelante y tenerlos. No es fácil el día a día con los hijos y, a pesar de ello, la mayoría de las veces, uno se levanta y sigue con ellos en todos sus pasos, incluso cuando ya son mayores. No es fácil sentarse con una persona que no se conoce, en este caso un profesional, que de algún modo nos puede cuestionar nuestra andadura como tales, y a pesar de eso, se acude a ellos.

Yo personalmente soy de las que piensan que los padres son los que mejor conocen a sus hijos, pero desde hace alguno años, tal vez debido a la información masiva, parece que haya como la pretensión constante de

hacerles sentir que no lo saben hacer, que están errando, que así no se hace, y acuden muchos especialistas a decir que no es así, sino asá.

Pienso que todo padre sí lo sabe, lo que pasa es que muchas veces está tapado por adherencias de sus propias experiencias que han tejido una telaraña encima de su conciencia y hace que no se pueda ver o sentir.

Otras veces es necesaria esta reflexión interna para seguir pudiendo estar junto a los hijos y modificar planteamientos que se creían seguros, lo que permite que lo que hemos recibido de nuestros propios padres se modifique y que integremos las propias experiencias y descubrimientos a lo largo de la vida, y que además todo esto sirva para cada hijo en particular, de modo diferente, ya que son como los dedos de la mano, todos son uno y componen la mano pero cada uno es diferente y tienen su función. Lo mismo ocurre con los hijos: cada uno moverá hilos y retos diferentes en cada padre, como aprendizaje de vida.

Hoy por hoy, los padres se cuestionan muchas cosas, a veces demasiadas, y esto hace que los mensajes que dan a los hijos muchas veces sean ambivalentes, ambiguos, carentes de seguridad. Es como si tuvieran la necesidad de querer acertar en todo, de no equivocarse, de no hacer daño; de tantas cosas que terminan por pasarse de un lado al otro.

Para mi es una generación de padres bastante preparada. Tuvieron un tipo de padres cuya actitud la mayoría está tratando de no repetir, pero muchas veces lo hacen de manera polar, es decir, que se van al polo opuesto, y no hay un cuestionamiento consciente en cuanto a qué sirvió de nuestros padres y qué no. En ocasiones se trata simplemente de hacer lo opuesto, como si todo lo anterior estuviese mal o hubiese hecho daño.

Y esto hace padres inseguros y a veces infantiles, que pierden autoridad y firmeza ante los hijos, y ellos, por el contrario, van ganando poder, autoconfianza y autonomía, mucho antes de lo que les correspondería por su edad, y lo van viviendo todo con derecho pero con muy pocas obligaciones. A muchos padres les cuesta decir NO, el discutir una y otra

vez para decir NO, y si se dan reglas, a los dos días se olvidan o se dejan de lado.

Muchas de estas reglas tienen que ver con estados de ánimo, es decir, cuando estoy molesto porque ya el desorden es demasiado, entonces viene la pelea, el nuevamente hablar o gritar por las normas, pero no ha sido un trabajo constante, de día a día, que reconozco que es agotador pero al mismo tiempo necesario. Como me decía un niño: «Yo solo espero que se le pase el enfado, que puede ser a las horas, a los dos días o a la semana, pero se le pasará y luego, aunque yo no cambie, todo volverá a ser como antes». (Frase enunciada más o menos de la misma forma por niños de seis, ocho, diez o doce años de edad).

Y entonces ¿qué se hace? Es como si ahora el educar fuese diferente, como si por comodidad los padres eligieran teorías que se acomodan más a ellos para impartirlas que a los propios hijos. Como decía anteriormente, cada hijo es diferente y en estas épocas aún más, y toca a los padres, a nosotros los adultos, investigar qué le viene bien a cada uno y en base a eso, aunque haya reglas comunes y básicas en toda casa, cada niño tendrá que tener un modo de hacerse las normas y sus compromisos de acuerdo con ellos mismos.

Veámoslo con un ejemplo sobre las obligaciones en la casa: La casa es un espacio común, es un pequeño mundo que los prepara para el mundo de afuera. Haya personas que ayudan en casa y otros que no. Todo niño debería tener sus propias obligaciones, tantos las individuales como las colectivas. Las individuales, por supuesto, serán recoger sus juguetes, cepillarse los dientes, pedir por favor, dar las gracias, etc., y las que cada casa crea conveniente de acuerdo con la edad del niño; pero además de estas obligaciones individuales tiene que haber unas de servicio común, como las llamo, o de trabajo para el equipo. Puede ser poner la mesa, llevar los platos a la cocina o meterlos en el lavavajillas, sacar la basura, comprar el pan, sacar al perro, poner la ropa en la lavadora, etc.

Creo que hay que crecer siempre con alguna de estas obligaciones y las rotaciones entre hermanos no deben ser semanales, sino quincenales y

hasta mensuales, para que interioricen bien la función. Muchas veces una semana es muy poco tiempo y no alcanza para que se grabe internamente. Por el contrario, si al principio de cada mes se hacen los cambios es más fácil que se vayan acostumbrando y recuerden lo que les ha tocado a lo largo del mes.

Hay otros ejemplos de padres de adolescentes que me dicen: «Pero uno de ellos no está casi en casa, entonces ¿cómo hacemos para que cumpla su función?». Los padres tampoco generalmente están en casa, pero eso no significa que no cumplan sus funciones. En consecuencia, hay que dar tareas que sí las puedan cumplir antes o después de salir de casa, como poner la ropa a lavar, tender la ropa al llegar, hacer la compra semanal, sacar el lavaplatos cuando se llega a casa, etc. ¡Que se le olvida! Entonces hay que poner carteles en la puerta de su habitación, pero lo tiene que hacer.

A veces tengo la sensación de que los padres me dicen: «¡Pero no voy a estar haciendo todo eso, para eso lo hago yo!». Creo que así se está perdiendo la perspectiva. Independientemente de que necesitemos o no ayuda en casa, lo que estamos haciendo es enseñarles a vivir en ese espacio común, en un mundo que va más allá de ellos, que se les graben conductas y normas de convivencia con los demás, dentro de su autoestima e identidad.

Uno no aprende a ser responsable porque de vez en cuando te peguen dos gritos y te digan que ya se está cansado del desorden, del egoísmo, etc. Se aprende primero, por supuesto, con el ejemplo o modelo, pero además, porque los modelos de referencia, en este caso los padres, los adultos, no se cansan de decir una y otra vez las cosas en las cuales creen: la ayuda, la solidaridad, la empatía, las obligaciones familiares o con la casa, etc. Vuelvo a insistir en que no se trata de necesitar ayuda y pedirla por eso; aunque no se necesite la ayuda hay que enseñar a hacer las cosas y los compromisos en bien de ese espacio común, ya sea del físico o del emocional.

No siempre se nace con la capacidad de ponerse en el lugar del otro,

pero se puede aprender. Y todos debemos confiar en esta capacidad de aprender.

Todo niño es egoísta –si se quiere usar esa palabra–, va a mirar por lo suyo porque su capacidad no va más allá, porque necesita de toda su atención para ver por dónde va, qué es lo que pasa a su alrededor, cómo le afectan las cosas, las personas. Intenta todos los días asimilar un mundo con más estímulos cada vez, agradables o no. Entonces, a veces, le resulta difícil mirar por el adulto, primero porque no está dentro de sus intereses y segundo porque es algo que poco a poco lo irá incorporando, a su debido tiempo.

Veamos otro ejemplo más concreto: un niño, e incluso una adolescente, puede adorar a su mascota, pero si hay una serie de televisión o tiene que salir con los amigos, primarán estos intereses antes que el hecho de darle de beber agua al perro, y no se comportan así por egoísmo o irresponsabilidad, es que ¡incluso ellos no comen o no van al baño por ver la televisión o responder una llamada de los amigos!

Y todo esto lo saco a colación no para no decir nada o saber que las cosas son así, sino para que cuando se les hable, no lo vivan con frases del tipo: «Solo piensa en lo tuyo. No escuchas nada de lo que te pido, el perro no te importa, ¡cómo es posible que no escuches que está llorando porque tiene sed!…». Y otras por el estilo.

Yo planteo lo siguiente:

> ERES UN CHICO QUE PUEDE HACER VARIAS COSAS AL MISMO TIEMPO, Y NO UNA DETRÁS DE OTRA, NECESARIAMENTE. PERTENECES A UNA GENERACIÓN *MULTITASKING,* QUE LLAMAN, O MULTITAREA, ENTONCES NO TE QUEDES CON SOLO UN ESTIMULO, EL TELÉFONO O LA TELEVISIÓN. PUEDES HACER VARIAS COSAS A LA VEZ, ENTRÉNATE MÁS Y VERÁS QUE PUEDES, Y TE RESULTARÁ MÁS FÁCIL QUE A MÍ.

Tenemos que confiar en el cerebro de estos chicos, tienen desarrolladas funciones muy diferentes a las de otras generaciones, pero no les estamos dando espacio para que las pongan en práctica. Todo lo contrario, queremos que hagan las cosas como nosotros, y eso es

retroceder.

De algún modo ellos nos están enseñando algo y nosotros no queremos aprender. Cuando un hijo viene y nos intenta enseñar el manejo de una nueva aplicación del móvil, del ordenador, muchas veces nos resulta difícil abrirnos a eso nuevo y lo rechazamos o decimos que no lo queremos. Aquí nos estamos perdiendo toda una serie de elementos que nos pueden enriquecer y que hará, sobre todo, que nuestro cerebro trabaje de otro modo, ya que estará funcionando desde lo no acostumbrado, y abrirá nuevos caminos en nuestra mente.

Algunas tareas para los padres, profesores y terapeutas (Donde dice hijos lo podemos reemplazarlos por alumno o paciente, según el caso):

¿Qué crees que tu hijo ha venido a enseñarte en esta vida?

¿Qué características de él te pueden afectar más y por qué?

¿A qué te obliga el tener que relacionarte día a día con él?

¿A qué cosas sientes que has renunciado desde que él está en tu mundo?

¿Qué has aprendido de estas renuncias?

¿Qué renuncias no has sido capaz de hacer y por qué?

¿Cómo vives de modo particular estas renuncias?, ¿son voluntarias y necesarias o más bien impuestas por síntomas del niño, por el 'deberías' del medio ambiente, por consejos de los demás, por normas sociales, etc.?

PARA RECORDAR

• El ser padres no es nada fácil y nunca lo ha sido, y merece todo nuestro respeto y valoración, sea como sea que hagan su función.

• Todo hijo deberá tener unas obligaciones consigo mismo y con el espacio común que es la familia, el equipo de personas que viven juntas, esto desarrollará dentro de él el concepto del otro, de lo comunitario, de lo solidario.

• Las reglas o normas que se establezcan no pueden ser aplicadas de acuerdo a momentos, por días, por estados emocionales. Deben ser consistentes en el tiempo y en el espacio, del mismo modo. Por eso es importante saber cuáles van a ser aplicadas y reflexionar si se va a poder hacer que se cumplan; de lo contrario, es mejor optar por otras.

• Su continuidad en el tiempo y el hecho de que se cumpla vale más que la regla en sí, las obligaciones o los deberes que se establezcan.

• Los padres, como parte del rol, tendrán que asumir que son 'pesados', 'pesadillas' o

cualquier otro calificativo que se les quiera dar; es parte del rol y tendremos que contar con ello.

• Educar no es solo trasladar los conceptos de educación que hemos recibido y que tenemos, sino que además es adentrarnos en el mundo de las nuevas generaciones para ser capaces de aprender todos los nuevos estilos que están surgiendo.

[Ilustración XXI]

Todo niño logra ser parte del mundo gracias a esa infinidad de trenzas de colores con que Alicia ha tejido su universo. Cada pedazo y cada color conforman todas las intenciones que ha ido recibiendo a lo largo de su vida para poder crecer y, a partir de ahí, construirse en su propio mundo y su futuro. Ella ya es capaz de extender esa esfera, hacerla grande, pequeña, que quepa toda en ella, que quepan más personas, que la proteja o la haga jugar, como ella decida, porque sus padres siempre estuvieron ahí, tejiendo esas redes afectivas.

[Ilustración XXII. Guille, 10 años]

Para mí la terapia es el lugar donde has de acudir cuando te duele el alma. Hay una metáfora que leí una vez y que me parece que refleja muy bien lo que les sucede a los niños a los que no les ha sido posible vincularse de una manera segura. Dice que en estos casos cuando la casa emocional no ha podido cimentarse correctamente, será necesario rodearla de otros edificios que la sujeten para que no se venga abajo, y una de esas casitas de apoyo es la terapia.

Como dice la terapeuta de mi hijo: «es necesario tender una red alrededor de estos niños, conseguir implicar al mayor número de personas posible para que esa red sea lo suficientemente fuerte como para sostener a ese niño, y ser capaces de acompañarlo en el proceso de crecimiento que es la vida». Alguien tiene que ir supervisando la tensión de cada una de esas redes, con firmeza, cariño y también con perspectiva. Los padres estamos tan implicados emocionalmente que no podemos evitar a veces tirar de nuestro trozo de red con demasiada fuerza, corriendo el riego de herir a quién más queremos o pedir lo que no nos puede dar. Por ese motivo, cuando un niño entra en terapia, en realidad el terapeuta termina de alguna manera haciéndose cargo también de los padres, que si no lo habían hecho antes inician un proceso de reflexión que les obliga a revisar su propia vida, su infancia, sus propias carencias, sus expectativas respecto del hijo...

Yo siento que Loretta es mi cómplice en esta tarea de que mi hijo llegue a encontrar su lugar en el mundo. Sé que pone toda su sabiduría, su experiencia y su energía para que así sea. Me siento acompañada, es un faro en mitad del océano en esos días en los que la

tormenta parece que va a hacer mil pedazos el barco. Aprecio sinceramente su manera directa de reconducirme cuando cree que no estoy haciendo las cosas bien, con ese estilo suyo dulce pero firme al mismo tiempo.

Para mi hijo la terapia semanal es un espacio donde puede ser él mismo, donde se siente aceptado y querido. De manera natural le cuenta sus dificultades y problemas; no se siente juzgado, sino que tiene la sensación de que puede recibir algún tipo de ayuda y, sobre todo, comprensión.

Este niño mío me ha enseñado muchas cosas sobre mí, porque las debilidades que yo creía mejor guardadas salen a la luz cuando te enfrentas a la crianza de un niño con trastorno del apego. He aprendido que el amor no lo cura todo a pesar de que tendamos a creer que es así, que las experiencias en la primera infancia hacen que algunos niños viajen por carreteras secundarias mientras sus iguales lo hacen por autopistas, que por más que nos empeñemos tienen su propio ritmo. También me ha enseñado el poder curativo de los abrazos. Él me pide abrazos sobre todo cuando algo va mal, incluso en los momentos en los que el enfado ha alcanzado el grado máximo. Es como si regresara a su etapa de bebé: me agarra muy fuerte y me pide que no le suelte, es como si el único lugar seguro en el mundo fuera ese, ahí, estrechadito junto a mí. La piel es muchas veces el mejor medio de comunicación, acariciarlo, tocarlo, estar en contacto.

Los padres afrontamos la crianza de los hijos partiendo de nuestras propias experiencias y creencias, y tendemos a pensar que eso va a funcionar. Cuando eso no ocurre, no es fácil reconstruir los esquemas y cambiar las expectativas por otras más realistas, y en realidad se hace muy difícil entender por qué nuestro hijo no responde a lo que esperamos de él. El terapeuta no puede ayudar a un niño cuyos padres no sean conscientes de esto ni se involucren de manera activa en la terapia, porque además el terapeuta interpreta y lee lo que muchas veces nosotros no somos capaces, descifra mensajes que el niño emite y que no captamos en el sentido correcto, quizá porque es imposible tomar distancia por el exceso de implicación emocional. Por eso las frecuentes reuniones que mantenemos con Loretta para mí son imprescindibles, incluso con el transcurrir de los días cuando las repasas mentalmente notas que eres capaz de interiorizar cosas que no hiciste en su momento.

Para mí la terapia es paz, una paz que a veces logramos mantener más o menos tiempo, pero un remanso imprescindible al que acudir cada martes.

Concha, una mamá que crea y concibe espacios

5
El espacio de los jóvenes

[Ilustración XXIII. Mis diferentes estados o yos, Guille, 17 años]

¿Qué espacio tienen los jóvenes en realidad? A veces parecería que son solo las calles o las cuatro paredes de su habitación. Su cuerpo va cambiando de forma tan rápida que ni ellos mismos se reconocen, no saben cómo estar ni cómo sentarse, y parece que como lo hacen, siempre está mal: «No te sientes así», «camina más derecho», «levántate del sofá/cama/suelo/del paso de los demás».

Ellos mismos no sienten ese espacio interior del que hablaba antes; solo sienten muchas veces angustia, vacío, aburrimiento, un cúmulo de sensaciones dentro de sí al que no le pueden poner nombre porque lo desconocen. Tanto tiempo en el colegio y precisamente es eso lo que no les enseñaron: a mirar dentro de ellos mismos, a poner palabras a lo que sucede cuando están cansados, cuando no duermen, cuando duermen todo el día, cuando lloran, cuando quisieran abandonar el mundo e irse

a cualquier otro lado.

No saben cómo llenar el tiempo, y lo que estamos viendo es justamente una locura de sensaciones no discriminadas, que se intenta calmar con el alcohol, con los ruidos, las pastillas, los desmadres interminables, cada vez a edades más tempranas. Como suelo decir, un adolescente tiene que 'romper', por eso es adolescente. Pero cada vez se hace a edades más tempranas, lo que hace que más bien se rompa el joven, su estructura, su construcción como persona.

¿Y de qué modos tiene que romper o romperse con lo que se encuentra? Todo joven tiene dentro de sí muchas capacidades, tantas que a veces cree que las ha perdido o que solo siente el vacío que lo lleva a la apatía, al pasotismo, a la depresión, y a la violencia muchas veces, ya sea contra los demás o contra sí mismo.

«¿Y de qué manera puedo romper, entonces, Loretta?», me preguntan algunos. «Con la música», les digo, «con el baile, con la pintura, con lo que te salga de dentro y puedas hacerlo como alternativa a toda esa violencia o tristeza que llevas dentro y no te permite ser feliz por ahora».

En el caso de la fotografía, bastan unos cubos de pintura para hacer bulla, para crear esa barrera de sonido que los jóvenes necesitan entre el mundo de los adultos y el suyo. Y al mismo tiempo el ritmo hará que al menos el entorno inmediato cambie, se contagie de la música y se detenga un tiempo a sincronizar tiempos, momentos, que son regalos universales que suceden a cada rato en el mundo, y que muchas veces nos los pasamos corriendo, como apurados sin saber ni siquiera si vale la pena, solo correr y no quedarse, no escucharlo, no acompañarlo. Pero él insiste, porque cree en lo que hace, en lo que lleva en la sangre y en su alma, en su proyecto de vida, de cambio: hacer ruido para destruir, hacer ruido para construir, ese es uno de los espacios de los jóvenes, y que tienen que rescatar cada día más y nosotros, los adultos, apoyarlos y hacerles recordar que todos, todos son creativos.

[Ilustración XXIV. Metro de Brooklyn, haciendo que el día sea agradable y nos despierte de la rutina.]

Los espacios los hacemos nosotros, los creamos y ocupamos nuestro propio sitio, decidiendo desde dónde quiero estar.

[Ilustración XXV]

«¿Y esto también es un espacio común?», me dirían algunos; pues yo diría que sí, que tiene un objetivo, que no hace daño, tan solo ponerse o

imponerse de otro modo a los letreros convencionales que rodean por todas partes nuestras ciudades. ¿Cuántos vemos y cuántos dejamos de ver por este otro, el hecho por un chico que pasaba y tomó el lienzo prestado para comunicar algo? Esto hace que nos detengamos, algunos para criticar la osadía, otro el incivismo, otros criticar lo feo del dibujo o, simplemente, convertirnos en mayores, pero muy mayores, rápidamente y no ser capaces de ver movimiento, antirutina, un guiño al espacio urbano, una sensación, un plasmar un algo de sí mismo. ¿Somos aún capaces de hacerlo de algún modo aún en nuestras vidas, o ya dejamos todo eso atrás? ¿Hacia dónde vamos y queremos que ellos también vayan, por nuestros propios caminos o por el descubrimientos de los suyos?

Uno de los objetivos en la terapia con los adolescentes y sus padres sería que cada padre recupere sus propias raíces, las válidas, las que le hicieron crecer y ser el árbol que hoy se siente ser y que preste algo de sus ramas, de su tronco, para permitir que el hijo se expanda, que aprenda su propio camino tal vez yendo y viniendo, y construyéndose con dolor y amor encontrado, ya sea en la familia o en el mundo que conoce y recorre.

[Ilustración XXVI. Cuando me siento dentro de mi propia m…, atascado, sin poder salir ni entrar

(Gule).]

[Ilustración XXVII. Bárbara, 19 años]

Cuando les pido a mis ‘chicos’ y ‘chicas’ que me traigan sus dibujos hechos en sus momentos de soledad, cuando necesitan expresar o sacar de su piel toda su sangre, toda su pus, sus insomnios y sus sentires, son tan generosos que me muestran esto y todo un mundo que sé que con las palabras no serían ellos capaces de transmitirlo ni yo de descodificarlo. Sigo insistiendo en que la foto emocional del momento, de la que he hablado en mis anteriores libros, es lo que más puede representar el momento en el cual no estoy presente, pero que me gustaría compartirlo con ellos si me lo permiten.

La mayoría de los chicos en algún momento cuando les pregunto qué hacen cuando se sienten mal y están solos me dicen: «escribo una canción, un rap, pinto, dibujo, escribo», y les pregunto si les molestaría mostrarme alguna de esas cosas, como un modo de reconocimiento a ese

espacio propio, único, íntimo y que yo respeto tanto. Por ahora, que yo recuerde, ninguno me ha dicho que no y he visto ante mis ojos todo un despliegue de mundos internos tan complejos, tan maduros, tan sencillamente honestos, tan puertas adentro, que intento trabajar que ese espacio interno ocupe un espacio en el mundo, en el exterior, que grite y que ocupe sitio y enseñe cuanto tiene que mostrar y enseñarnos.

[Ilustración XXVIII. El dolor de una ruptura.]

[Ilustración XXIX. Mi yo interior. La mitad no quiere ver. La mitad tiene la boca abierta pero sin palabras, mudo, en silencio; la otra mitad ve y tiene rabia, no está de acuerdo con lo que ve en el mundo ni con lo que siente por lo que tiene que vivir, por cómo se siente con los demás, por la soledad constante que le acompaña y que por ahora no sabe tramitarla de otro modo. Rabia contra sí mismo, contra el mundo, contra todo. 16 años.]

[Ilustración XXX. Pared que encuentran, que reconstruyen, que recomponen y dejan su huella en espacios comunes, espacios del mundo habitado.]

[Ilustración XXXI. Se supone que está prohibido, se supone que es ilegal, pero aún no entiendo el qué. Es un espacio sucio, abandonado, que es embellecido con sus vivencias y sus modos de mostrarse al mundo; entre conversaciones y pintura reconstruyen sus propias imágenes.]

[Ilustración XXXII. Cada joven que deja sus emociones en una pintura es un hacedor de un mundo renovado y nuevo.]

[Ilustraciones XXXIII y XXXIV. Por ahora, a veces, mi mundo (17 años).]

[Ilustración XXXV. Mirando, mirándonos…, aprendamos un poco de ellos.]

[Ilustración XXXVI. Espacio cedido en casa de unos padres como modo de reconocer su mundo y sus emociones. ¿Se trata de ausencia de límites o de integración de dos generaciones? Lo limites serían el espacio cedido, el continente del entorno.]

[Ilustración XXXVIII. Mi corazón nuez; Bárbara, 19 años.]

[Ilustración XXXIX. Pienso que mi madre tenía una enfermedad en la cabeza que le hacía llorar lágrimas de fuego, es decir, que cuando lloraba se iba quemando por dentro y por fuera. Ella misma no quería salir de eso, estaba paralizada y no se movía, no quería que la ayudasen. Yo creo que tengo algo de ella; aunque no la conocí, creo que es así, pero yo sí quiero que me ayuden, aunque a veces me paralizo y siento ese fuego que me quema y lo quema todo; Arnold, 13 años.]

[Ilustración XL. A veces me siento así, con una boca inmensa, con un grito que no sale y una cabeza que no para de sufrir y dar vueltas.]

6
El espacio de los abuelos

[Ilustración XLI]

Los abuelos, parte importante de la magia de todo niño, dicen que cuando un niño o un joven no se puede conectar con sus padres, existe el espacio de los abuelos, ese espacio donde hay mucho de la familia pero donde también existe la distancia necesaria para poder ser ese puente que une con las raíces y, al mismo tiempo, pueda dar el reposo a las exigencias, los malentendidos y los agobios.

En los proceso de terapia muchas veces los niños vienen acompañados por alguno de sus abuelos. Para nosotros, en Umay*Quipa,* es un honor tratar con ellos, conocerlos, darles el mérito de la sabiduría, de la paciencia, de sus frases, de su modo de ver la vida, el modo como se dirigen a nosotros, a sus nietos, al mismo Horatio o a Pluto (el otro perrito de Umay*Quipa*). Hay una abuela de una adolescente que cada

vez que viene a recoger a su nieta, entra, nos saluda e inmediatamente sea apoya contra la pared y llama a Horatio y le dice: «Ven, Horatio. Salúdame con un abrazo como sabes hacerlo. Y eso sí, un solo beso en esta mejilla». Y le da una mejilla. Por supuesto, Horatio salta con sus dos patas encima de sus hombros y la abuela lo abraza, momento en que la chica que es un poco reacia al contacto, dice: «Abuela, yo también quiero un abrazo tuyo y de Horatio». Y se entrelazan los tres, y la abuela me hace un guiño.

Este ritual se repite todas las veces que viene la abuela a por su nieta. No hemos hablado más ni menos pero hemos entendido los mensajes y ella con su inmensa capacidad y sapiencia de la vida sabe de abrazos y de distancias.

Pongo este ejemplo porque es importante que nos demos cuenta de todos estos detalles en la sala de espera y poder recogerlos y valorar a estos abuelos cada vez que nos encontremos con ellos.

Hay otra abuela que cuando viene a recoger a su nieta me pregunta: «¿Y cómo va doctora? ¿Le ve bien?». «Siempre la veo bien», le contesto, «sobre todo con una abuela como usted». Me enternece esta abuela que me mira a los ojos al preguntarme, como queriendo ver en mi mirada algo que le quite la preocupación por su nieta, que le de soporte y un espacio para que también ella pueda calmarse y sentirse acogida. Y esto también es importante, ya que los abuelos son muchas veces las personas que están muchas horas con los nietos y su presencia es considerable, y por eso al mismo tiempo también trabajamos el respeto y la consideración hacia ellos, aunque sean lentos, aunque esten sordos, aunque ya no entiendan las cosas que les explicamos y aunque formules las mismas preguntas una y otra vez.

Cualquier intento del niño de decir «mi abuela es tonta, mi abuela no sabe, mi abuelo ya no se entera», lo corto inmediatamente. No me pierdo en mis pensamientos sobre de dónde habrá sacado esas frases. Por el momento no me importa, lo que me importa es lo que el niño está diciendo delante de mí y le prohíbo esas frases sobre sus abuelos, ya sea

en sesión o fuera de ella. Y tocamos el tema de los abuelos, del respeto, de su dedicación, aunque a veces lo hagan mal y se equivoquen, del amor, aunque a veces lo hagan a gritos, de la paciencia de venir cada semana corriendo para poder llegar a todo, porque los padres están trabajando. Merecen un sitio, hay que darles un espacio hermoso, aunque dentro de tu cabeza digas: «!Qué pesado¡». «!Qué lento¡». Aprende a callar esas cosas por ellos, eso te ayudará a construirte a ti como persona y a ellos, a sentir que su vida sigue teniendo significados nuevos y son agradecidos por los nietos o por nosotros.

En todo proceso terapéutico o de acompañamiento emocional, es importante trabajar la figura de los abuelos. Ofrecemos a continuación algunos puntos que hay que tener en cuenta:

¿Qué sitio ocupan para ti tus abuelos?

¿Con cuál te sientes más cerca y por qué?

¿En qué se parece ese abuelo/a a tu padre/madre?

¿En qué no se parece?

¿Qué momentos recuerdas con él?

Si se da el caso de algún abuelo muerto o varios, ¿Qué sabes de ellos?

¿Qué te han contado de ellos?

¿Qué sientes que te perdiste de ellos?

Aunque no estén contigo, ¿Qué partes de ellos crees que puedes tener dentro tuyo o te gustaría tener y puedes desarrollar?

Al terapeuta le sería útil hacer una revisión de su propia experiencia con sus abuelos y de los espacios vividos con ellos.

[Ilustración XLII. Los nietos son el descanso más importante recibido en mi vida.]

Los nietos son el descanso más importante recibido en mi vida. En la niñez, gran compañía para ir a comer un helado o un dulce después de la escuela, camino de casa; ahora, de mayores, y ya profesionales, hemos recorrido un bonito camino de casi veinte años donde me he acomodado a la frase: «No te preocupes abuelita, yo te lo hago y te lo arreglo». Y siempre que los necesitaba los tenía a mi alcance.

Ahora, como adultos, nos seguimos queriendo y estimando en la misma forma que en los años pasados, ayudándonos en los momentos difíciles. Con parejas o sin ellas, la relación continúa, continúa ese afecto que conforma un conjunto grande de bonitas imágines como recuerdos que se han ido acoplando a los que todavía tengo el honor de compartirlos y vivirlos, y de poder aceptar su ayuda constante cuando es necesario. Y yo, orgullosa de tener estos nietos, que aún en los años que van pasando me hacen sentirme tan cerca de ellos, aunque a veces, por momentos, se encuentren lejos físicamente.

¿Por qué creo que es importante un abuelo? Considero que la presencia de los abuelos para los nietos se vuelve importante por los años que ellos ya han vivido y por la experiencia obtenida.

Los abuelos son muy necesarios, como los padres en la vida de los niños, sustituyendo incluso, eso sí, de modo respetuoso, en los malos momentos que la vida nunca nos niega, su capacidad de sostén, comprensión y dedicación.

La abuela Zaira

¿Quiénes son mis abuelas para mí?

Para mí, mis abuelas son las madres de mis padres. Mi abuela me hace todos los días la comida, me recoge del colegio, me lleva a mis actividades extraacadémicas y a veces me ayuda con mis deberes; es quien por mi cumpleaños siempre tiene un detalle para mí. Tengo largas charlas con ella: le pregunto muchas cosas, me enseña a no ser egoísta. Es la persona que está a mi lado para calmarme cuando estoy asustado. Es muy buena persona y me quiere muchísimo. Es la persona que ayuda a mis padres a cuidarme. Si ella se muriese, me pondría muy triste.

Pablo Menor de la Torre, 8 años

[Ilustración XLIII. Mi abuela es así, puro corazón que parece de fresa, con ojos abiertos que todo lo miran para hacernos jugar y divertirnos, y también para enseñarnos todo lo que sabe (niño de 7 años).]

Para mí, mis abuelas son las señoras mayores que siempre te consuelan cuando estás triste, esos seres humanos con los que puedes hablar de cualquier cosa.

Las abuelas son las personas que cocinan y no hay mejor comida que la que ellas preparan.

Mis abuelas son un ‘cuento’ sin fin y que además siempre te narran historias diferentes de distintas etapas de su vida. Son las mujeres más fuertes que nunca he conocido.

Aunque las abuelas se enfaden, siempre me ayudan como pueden.

Por eso, para mí, mis abuelas son como una amiga que es un poco mayor que yo.

Lucía Menor de la Torre

[Ilustración XLIV]

Un abuelo es un ancianito, un papá viejecito, que empieza a tener problemas, que le duele la espalda, que le duele la boca, que tiene problemas de riñones, que no oye…

Chesca, 8 años

Un abuelo es una persona de mi familia, más mayor que yo y a quien quiero mucho, una persona que me quiere y hace de niñera.

Guillermo B., 11 años

7
El espacio de los hermanos

[Ilustración XLV. Diana, Loretta y Flavio.]

¿Y qué son los hermanos en realidad? A veces son presencias, otras ausencias, muchas veces cuando son pequeños se odian y se matan, y se quieren y se adoran, son esa parte que no podemos renunciar a ella aunque queramos y que hace que muchas reglas de espacio de convivencia tengan que ser aprendidas sí o sí.

El espacio de los hermanos es muy importante. Es un espacio especial, diría yo, donde cada familia ha logrado desarrollar sus propias características, sus propios lenguajes y transcripciones. Cada hermano tiene su propio espacio pero el conjunto de hermanos también crea el suyo, y por esto es importante también revisar este espacio en la sesión y darles un sitio, si se requiere, para hacer sesiones conjuntas, para ver la dinámica de juego, sus modos de relacionarse, de competir, de ser uno más que el otro o menos que el otro.

Por supuesto, no siempre será obligatorio hacer esta sesión, pero si el niño la plantea por propia voluntad, será bienvenida. Siempre hay que hablar del porqué quiere que venga: ¿es para enseñarle los juguetes o a Horatio, o es para jugar con él dentro y compartir parte del espacio de la sesión? Otros me dicen que porque creen que su hermano también necesita venir a que lo ayuden a ser más feliz, y me cuenta algún problema.

El espacio tampoco hay que entenderlo en sentido literal. Cuando me refiero al espacio de los hermanos no es solo a la visita del niño, sino al espacio de la sesión en que se habla de ellos. Hay un espacio externo, que todo hermano ocupa de todos modos, y un espacio interno, que el niño trae consigo, aunque hay veces que hay niños que parece que sus hermanos no tengan un espacio aún dentro de ellos; y esto hay que trabajarlo.

Las relaciones entre los hermanos siempre han sido las más fáciles (ya viene dadas) y las más difíciles y violentas (las peleas por un juguete, por la atención, por tener el mando a distancia, el canal favorito, los mejores platos de comida, etc. ¡Hay tantas cosas que inducen a pelear¡ Y los padres a veces asustados ya no saben qué hacer, y compran un televisor para cada uno a fin de evitar peleas, un ordenador para cada uno, juguetes iguales, tantas patatas para cada uno, etc. Pero ¡oh sorpresa!, las peleas siguen igual. Siempre recuerdo lo que cuenta mi hermana Diana: que como nosotros éramos tres teníamos terribles peleas a muerte por sentarnos al lado de la ventana en el auto, y los turnos no se respetaban, decidió que cuando fuera mayor tendría solo dos hijos y así nadie se peleará por las ventanas. Y ¡oh sorpresa!, llegó el día y entonces las peleas eran porque los dos se querían sentar en medio, ya que era el mejor sitio para cambiar la radio, escoger la música o lo que fuera.

Lo que quiero decir es que las peleas existirán porque tienen que existir. Lo que tiene que hacer es aprender a negociar entre ellos, a argumentar, a prestarse cosas, a devolverlas, a cuidarlas, a poner límites, a

responsabilizarse, a cuidar del otro, a agradecer.

Todas esas vivencias tan desagradables que aparentemente son irreconciliables en la infancia muchas veces labran, no en la adolescencia donde a veces las batallas ya se convierten en guerras, sino mucho después, en tejidos permanentes indestructibles, que permiten a cada uno tener su propia individualidad, ese espacio tan especial que ocupa cada uno de los hermanos, con sus propios estilos, características, recuerdos, historias.

Como les digo a los niños cuando se quejan de sus hermanos: «Sí, te puedo dar la razón en todo, pero es lo que hay, y no queda otra». Así que a aprender cómo crear ese espacio propio, con marca y huellas propias, que serán únicas, como si fuera una patente registrada de ellos mismos.

Y a los padres, que no se asusten tanto, que recuerden su infancia, su adolescencia y verán que era igual. Y que si por casualidad no fue así, seguro que el otro padre sí lo vivió de esta manera y podrá, por tanto, ayudar más en esa dinámica.

Los niños también aprenden de la relación que ven de sus padres con sus propios hermanos, y los miedos a que los hijos repitan modelos de rupturas dolorosas entre hermanos, lo único que causa es falta de confianza en que ellos sí podrán lograrlo, porque son capaces y porque es posible a pesar de todo.

PARA EL TERAPEUTA

• ¿Qué espacio tenían tus hermanos dentro de ti cuando eras niño?

• ¿Qué momentos recuerdas con alegría y cuáles con displacer? ¿Por qué?

• ¿Crees que en realidad eso era así o ahora que ha pasado el tiempo lo ves de otro modo? ¿Qué cambiarías?

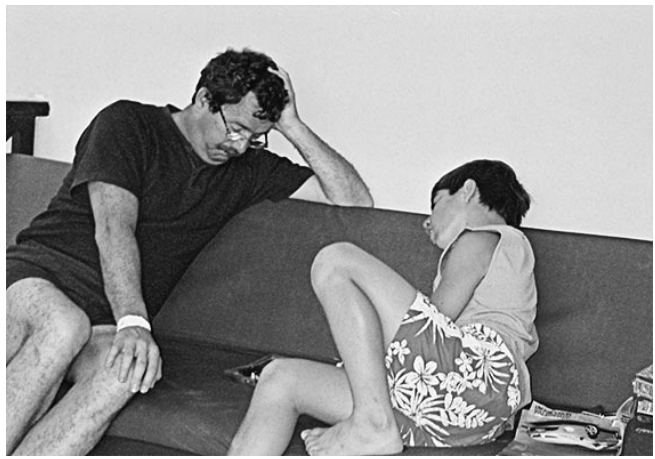
• ¿Si definieras la palabra «hermano» desde el corazón, cómo la definirías en dos palabras?

• ¿Cómo es tu relación con tus hermanos actualmente? ¿Puede mejorar? ¿En qué?

• ¿Si no tuviste hermanos, a quiénes consideraste como tales? ¿De qué te sirvieron? ¿Qué te dieron? ¿Qué les diste tú a ellos?

[Ilustración XLVI]

8
El espacio del mundo



[Ilustración XLVII]

¿Ha cambiado el mundo? ¿Hemos cambiado nosotros? El mundo cada vez es más mundo, es decir más amplio, conocemos más cosas, la comunicación es más rápida, poseemos diferentes aparatos tecnológicos que nos facilitan el desplazamiento por el mundo de modo mágico, por decirlo de algún modo, y si sabemos aprovecharla tenemos una enorme riqueza a nuestro alrededor, que en lugar de hacer que cada uno se sienta bien en su propia burbuja y realidad virtual, más bien nos permite desarrollar una capacidad nueva de establecer vínculos que nos permitan de mil modos y con los diferentes canales de percepción que tenemos (vista, oído, piel, gusto, olfato) llegar más profundamente a relacionarnos, enriqueciendo nuestro mundo emocional y vivencial.

Hay mucha condena a toda esta etapa y frecuentemente se estigmatiza

toda esta ‘modernización’, de la que solo se ve el mal manejo de estas herramientas y no todas las posibilidades de transformación que pueden dar al mundo. No obstante, desde lo más sencillo y lo más ingenuo si no se utiliza bien o se ignoran sus usos, todo hace daño, todo puede destruir, y lo que debemos trasmitir a los niños y a los jóvenes no son esos ‘anticuerpos’ hacia ese mundo nuevo en el que ellos han nacido, sino a aprender de estas herramientas y ver las capacidades inmensas de construcción que tienen. Estos chicos han nacido con estos potenciales y estas herramientas y tienen que sentir que son sus aliados y amigos, sus dones que harán que lo que quiera convertir en algo nuevo, en algo posible de vivir, lo podrán realizar.

Tal vez sea este el momento en el que es fácil sentirse que todo se puede, que no hay límites, que el mundo es pequeño y al mismo tiempo inmenso. Y por esto mismo es necesario, desde muy pronto, trabajar los límites internos de cada uno, de cada niño desde pequeño, y enseñarle que todo este mundo que encuentra ha sido posible porque los que lo desarrollaron se ciñeron a límites exactos, horas interminables de búsqueda e ideas claras de lo que querían encontrar, de lo que facilitaría, por ejemplo, el mundo de las comunicaciones.

Como es sabido, algunas de estas personas tenían problemas de relaciones sociales, pero en lugar de quedarse metidos en su cueva o protestando continuamente contra el mundo y los seres que lo habitan, decidieron inventar otro modo de comunicarse, otro modo de contactar que no les hiciera quedarse en el vacío, la impotencia o la nada. Creo que ninguno de ellos en principio fue el ser millonario o famoso, más bien fue el amor a sus ideas, a sus dudas, a sus frustraciones lo que posiblemente hizo que crearan desde esa capacidad que tenemos todos de sustituir ciertas incapacidades por otros modos de lograr lo mismo.

Lo que quiero decir con todo esto es que tenemos que abrirnos los padres, los maestros, los terapeutas, en fin, todo el mundo del adulto, a acoger en nuestro propio mundo tal vez ya muy encajado y reforzado los nuevos lenguajes que traen los niños y jóvenes de hoy: el arte, la danza,

las tecnologías, los sonidos.

Yo como terapeuta, aunque a veces me asuste de algunas cosas que escucho, me siento afortunada de estar presente en todo este mundo que me traen de sesión en sesión y de que me acerquen a una realidad que ellos viven día a día, que tienen derecho a expresar. Desde ahí podremos ponerles los límites de cuidado tanto personal como de convivencia, ya que tanto poder a edades tempranas da una sensación de omnipotencia difícil de controlar y de medir. Volviendo a Horatio, cuando este hace algo que no debe hacer además del «NO» que siempre se dice, cuando no quiere soltar un muñeco o un cojín, por ejemplo, lo que le decimos es lo siguiente: «¡Horatio, CONTROL!». Y esta es la palabra que también todo niño debe aprender desde sus primeros años, porque todos sentimos las mismas cosas, odios, rabias, ganas de golpear, de huir, de dormir, etc. Y es el control lo que nos llevará a no perder nuestras metas y nuestros sueños.

El mundo es un espacio donde debemos aprender urgentemente a convivir, y un espacio que debemos aprender a cuidar y a recorrer de diferentes modos, pero siempre de un modo responsable, por lo que ese mundo externo representa.

Es urgente construir y reconstruir de diversos modos el mundo interno de cada uno, pero de modo amigable, y aunque cueste esfuerzo, será un esfuerzo que a largo plazo constituirá un lindo proyecto en común. Pienso que todo terapeuta debe saber transmitir esta idea a los padres, a los niños y a los jóvenes; y que todo profesor debe hacer lo mismo en el aula de clase, incluso con prioridad sobre la transmisión académica, ya que lo académico sin valores internos, que se proyecten en lo exterior, puede suponer un mal uso de lo aprendido. Por supuesto todo esto debe partir de una congruencia del terapeuta con su modo de vivir en su mundo y en el mundo.

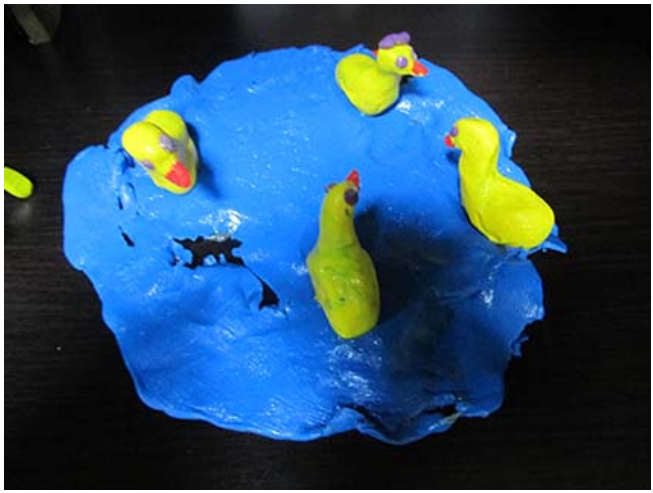
Una de las dinámicas que utilizo para trabajar el sitio en el mundo es la siguiente:

HAZ EN ARCILLA O PLASTILINA TU SER O TU ESTAR EN EL MUNDO

Materiales: plastilina de colores, arcilla roja o blanca, témperas de colores o pinturas para arcilla.

Si el chico prefiere hacerlo en papel, también se pueden usar lápices o papel recortado de revistas, o imágenes pintadas por él.

[Ilustración XLVIII. Cuando me siento mal, solo quiero dormir y alejarme de todo (19 años).]



[Ilustración XLIX. El lago azul es el mundo, los patitos son mi familia y yo, yo soy la de la corona, por supuesto. Para mí, el lago, el mar es lo que más me gusta, me da seguridad y serenidad en los momentos inquietos, intranquilos; mi familia es mi fuerza más importante (niña de 11 años).]

[Ilustración L. Esta soy yo en el mundo. A veces me siento rana o sapo; son mis peores momentos, y la verdad es que me siento así, mirando para otro lado, sin querer ver a nadie, ni a mi misma aunque esté muy metida dentro. La otra soy yo también. Soy como un ángel, tranquila, encima del mundo, siendo parte de él y al mismo tiempo sintiendo que me pertenece; me siento poderosa y firme, con tranquilidad suficiente para estar en mí y construir donde quiero estar (18 años).]

[Ilustración LI. Modos de ocupar espacios en el mundo, un terreno abandonado, una pared rota, un joven que embellece el espacio de un barrio de Brooklyn, la paciencia y la disciplina necesarias para poder crear y dejar parte de sí mismo en una calle cualquiera. (Barrio de Williamsburg, Nueva York).]

[Ilustración LII]

«Loretta ahora que se ha muerto mi papá ¿quién me enseñará a hacer el nudo de la corbata?». Esta frase me la dijo un niño cuando su padre murió. No tenía tíos hombres, solo mujeres alrededor de su familia, y esta frase me pareció que englobaba justamente el espacio del mundo. Cuando algo se ausenta, cuando algo falta en nuestra historia, el mundo tendrá a mano si es que sabemos verlo, otros modos de enseñarnos aquello que nos falta, que se nos resiste. Es labor nuestra y de cualquier adulto enseñar a todo niño y a todo joven que el mundo tiene un espacio en nuestras vidas, en nuestro crecimiento emocional y en el desarrollo de nuestras capacidades. El espacio del mundo es grande, debemos aprender y enseñar a caminarlo y recibirlo, como modo de trasmisión natural entre los que han vivido y los que están empezando a vivir. Cada uno enseñará modos diferentes de hacer el nudo de la corbata: como le enseñaron, como aprendió luego a hacerlo diferente o mejorarlo, y siempre habrá alguien más pequeño atento, dispuesto a aprender a hacerse mayor.

9

Técnicas gestálticas aplicadas a los niños y a los adolescente

[Ilustración LIII. Tocando emociones. Segismundo en una sesión de música con un niño.]

El uso de Segismundo ya lo hemos explicado en otros libros anteriores, así es que me entretendré poco al respecto. Hay niños que prefieren el trabajo con el muñeco; hay otros que prefieren con el animal; otros, en cambio, con ambos.

En este caso el niño que juega con Segismundo hace que use el teclado para enseñarle a tocar sus emociones; es decir, este niño de seis años, está haciendo con Segismundo lo mismo que yo he ido enseñándole a él en algunos momentos.

En el diálogo yo pongo la voz a Segismundo y le digo que no sé qué es una emoción y menos tocarla. El niño entonces con sus propias palabras

le dice: «Segismundo, no has estado atento a lo que dice Loretta, una emoción es cuando sientes algo por dentro y no sabes qué hacer o decir, pero sabes que está ahí». «Y eso, ¿cómo lo toco?», responde Segismundo. Entonces el niño se pone detrás de Segismundo y cogiendo sus manos le dice: «Mira si es sencillo; no creas que no vas a poder». Entonces suenan las teclas –el niño las hace sonar por Segismundo–. «Ves qué sencillo es; y además entiendo que hoy estás bien porque la música que te ha salido es bella».

Como se puede ver aquí el niño usa el teclado con el muñeco, pero Segismundo puede usarse para muchas cosas, como he explicado anteriormente. Simplemente el niño está usando otra herramienta, en este caso la música, para introducir en su juego algo que él también está aprendiendo.

[Ilustración LIV. Uso del teclado sin Segismundo. «Hoy no quiero hablar. Quiero cantar. ¿Puedo hacerlo así? Y componer algo de música que me haga y te haga sentir bien. Hoy no es un buen día y de este modo me siento mejor. ¿Puedo invitar a mamá a que entre?».]

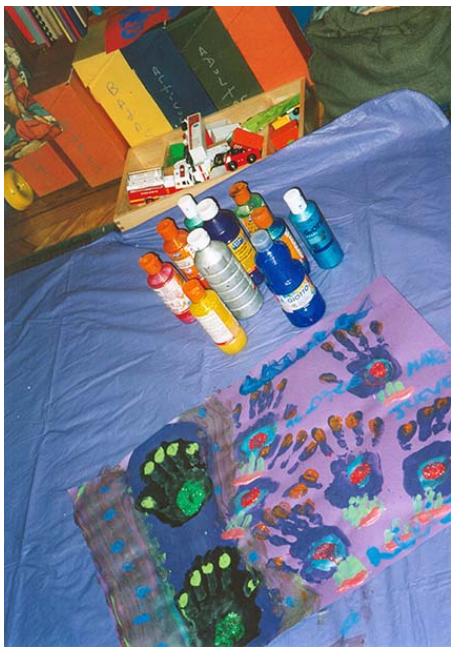
Mi primer año de terapia

Consigna: ¿Cómo dibujarías tu primer año de terapia?

Materiales: papel, cartulina, lámina de madera, cualquiera de estas cosas. Pinturas,

rotuladores, pinceles, témperas, acuarelas.

Este ejercicio es importante porque es un vehículo para tomar conciencia de este período de tiempo; y, más que palabras, es mejor darles un tiempo para que tomen contacto con este año y vean cómo lo pueden representar para dejarlo como foto emocional de este primer año de encuentros.



[Ilustración LV. Cuando las manos estaban negras es cuando llegué mal; ahora están azules y soy capaz de sentir muchas manos conmigo.]

[Ilustración LVI. Aquí se han utilizado pinturas de grafitis (14 años).]

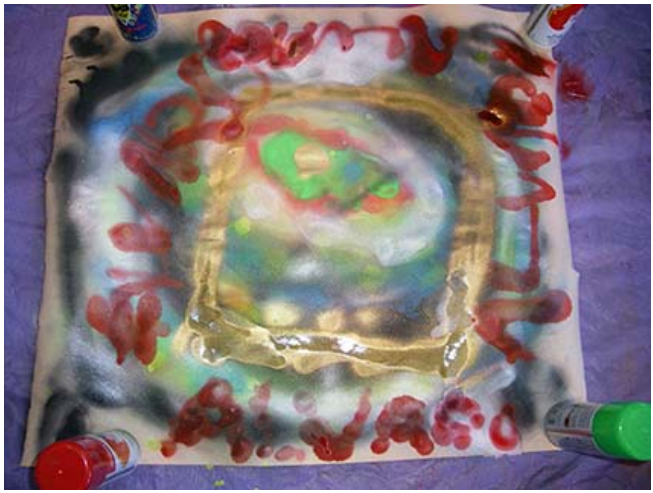
Todo proceso de terapia tiene diferentes espacios. Este es un trabajo al primer año de terapia. «Me siento como una bomba que puede explotar»; eso sí, felizmente la mecha no es corta, es medianamente larga. Cada espacio que representa la persona son diferentes momentos o compartimentos que lleva dentro de él, tanto en su cerebro como en las células que tienen memoria de contactos, de ausencias, de caricias, de golpes, de enfermedades y de curaciones.

Los terapeutas no deben asustarse de estas posibles bombas, más bien deben agradecer que el adolescente las exteriorice, nos las brinde y nos las enseñe. Esto significa que al menos es consciente de lo que le sucede dentro, de sus malestares y de sus dolencias. Nos toca a nosotros llegar antes de que la mecha llegue al detonador. O tratar de que el fuego se apague y se convierta en una explosión que ayude a construirse y a construir. El adolescente no puede parar y no debe parar. Es un continuo movimiento, sino por fuera sí por dentro, y debemos darle razones para moverse, de lo contrario explotará y llevará consigo partes de si mismo que luego le será más difícil reconstruir, aunque no será imposible.

Materiales: una hoja de papel, rotuladores de colores finos y gruesos.

Consigna: trata de dibujar lo que tú crees que sucede cuando tu mamá dice que te has portado mal, o no has hecho caso de lo que te han dicho en el colegio o en casa.

Así represento mi mundo



[Ilustración LVII. Mi mundo tiene en medio colores bonitos y un gran corazón, que es mi familia, donde me siento bien. Los colores que lo rodean, que son dorados, es la parte brillante y bonita; lo que está más en el borde es lo rojo y lo negro, las veces que no me siento bien o las cosas que a veces pasan que hacen que uno no se sienta muy bien ese día. Trabajo con sprays de colores, niño de 10 años.]

Materiales: papel continuo, sprays de laca de pelo de colores, rotuladores gruesos de color plata y dorado.

Consigna: el papel tendrá el tamaño que tú crees que tiene tu mundo. Una vez que ya lo tengas, trata de representar con los sprays y los rotuladores lo que tú sientes que es tu mundo.

[Ilustración LVIII. Lo que siento que necesito y recibo en mis sesiones (niño de 8 años).]

Materiales: cartulina de colores, pegatinas diversas, cola, rotuladores, témperas, cinta aislante plateada o de colores.

Consigna: escoge una cartulina del color que sientas que es el espacio que ocupamos tú y yo cuando vienes a sesión a Umay*Quipa.* Escoge luego, ya sea con pegatinas, colores o lo que desees, cómo pondrías lo que sientes o necesitas cada vez que vienes a tus sesiones conmigo, y también qué cosas sientes que recibes, si es que sientes que recibes algo.

[Ilustración LIX. Los ríos que siento, que a veces están muy tormentosos cuando me siento mal o alboroto mucho. Entonces aunque yo quiera son demasiados ríos con corriente y lo inundan todo (niño de 7 años).]

[Ilustración LX. Yo en el Mundo. Trabajo con arcilla.]

Materiales: arcilla marrón o blanca.

Consigna: Coge un trozo de barro o arcilla, trata de calentarla con tus manos y poco a poco se irá acomodando a ellas y a la temperatura de tu cuerpo. Mientras tanto piensa o siente lo que mejor te vaya, cómo representarías tú ser en el mundo, o tú en el mundo. Tómate tu tiempo y déjate llevar con lo que sientas o lo que te salga.

[Ilustración LXI. Pintando con sprays de grafitis un mueble de Umay*Quipa* en el grupo de los Samuráis.]

La técnica de los grafitis nos lleva a movilizar lo transgresor que todo adolescente tiene dentro de sí, o al menos debería tener, para pasar esta etapa de romper normas, promover cambios. El hecho de utilizarlo en las sesiones con los jóvenes, en este caso en el Grupo de Crecimiento Personal de los Samuráis (chicos de 13 a 15 años varones, con terapeutas varones), hace que se use la creatividad y lo transgresor en construir y dejar algo de cada uno para los demás.

Creo que toda entrega de un joven debería tener una respuesta a su apertura de mostrarse, y que no hay que mantenerse en la postura del terapeuta pared o barrera que marca la diferencia entre ellos y nosotros, y por esto les pido a los alumnos, a quienes mostré el rap de Gule, que le devuelvan una respuesta también.

Materiales: sprays de grafitis de colores básicos, rotuladores de grafitis en negro, plata, dorado. Mascarillas y guantes de látex. Algún mueble que se quiera pintar, o tablas de madera que luego se utilicen en algún sitio como apoyo para escribir por ejemplo, macetas, tiestos, jardineras estanterías, algún baúl donde se puedan luego guardar cuentos o juguetes para la consulta, para la escuela, para el hogar o centro donde se habite.

Consigna: Los terapeutas o coordinadores deben dar una consigna clara para que el pintar tenga un objetivo. Por ejemplo: Lo que quiero dejar a los niños que usarán esta estantería. Las emociones que no me quiero llevar, o las emociones que quisiera guardar dentro de mí. Lo que quiero que cambie en el mundo, o lo que no quiero que cambie de mi mundo. Aquello que me hace sentir importante. Lo que hace que cada día quiera seguir levantándome de la cama. Lo que yo quiero que los otros vean de mí.

Otra vez más todo se vuelve a descolocar, enciendo otro porro y me paro a pensar que estoy loco y no puedo aguantar, como todo poco a poco me consigue atrapar, otra vez mas me hierve la sangre, al ver caer otra vez mas una lagrima a mi madre, no sé ni cómo explicar este sufrimiento, tiro de careta, sonrisa y contento, mientras toda mi estructura se está quemando por dentro, rabia y ganas de explotar en cada momento, quieres arreglarlo pero te sientes indefenso ante esas multitud que no deja de pisarte por un jodido ascenso, tenso, quieto, tirado en mi cama buscando un amuleto, tiro por el camino de rular, lo prenso y lo quemo, puta vida sin freno, puto amor que es veneno, solo intento luchar por no ser como el resto y me acuesto, otra vez mas a pensar y volar por mis adentros, sentimientos volando cual viento, volcanes en erupción y todo esta hirviendo, infectado de un desconocido veneno, por el cual escribo, sobrevivo y pienso, otra vez mas mi vida

se basa en sentimientos, cambios de humor a cada paso que doy a cada momento, tiro de lápiz y cuaderno, tiro de varita mágica y tinta de infierno, otra vez mas vuelvo a llorar por dentro, lo intento expresar pero es que no puedo, tristeza me logra encerrar una vez más en su cárcel de hielo, noches de insomnio mirando al techo, pensando que por mucho que quiera escapar me tiene preso, no puedo salir de este infinito de pensamientos, es un bucle visceral en constante movimiento, se para el mundo se para el tiempo, empiezo a soñar y otra vez mas me encierro en este infierno sostenido por un cuerpo que se tambalea sin caerse aunque ande inerte, 16 años con esta mierda y tragándola bien fuerte, cargándola a la espalda, mientas me fumo un verde pensando mandar todo a la mierda, pero en realidad quiero verte, no juegues con esta mierda que al final vas a quemarte, hablando a la espalda, haciendo gala de tus malas artes, criticando y juzgando cuando en realidad no sabes, poniendo mirada de gallito de corrales, chavalito esto es Madrid te darás ostias a raudales, sobrevive y vive con tus ases, no muestres la jugada no enseñes nunca tus cartas si no quieres ser apuñalado por la espalda, tan efímero y a la vez tan verdadero, tan tranquilo a veces y otras veces tan violento, cuento la verdad porque miento escupo todo a la cara porque es lo que estoy sintiendo, una cascada de sentimientos y explosiones de emociones, conmociones cerebrales que apagan los colores, esto es blanco y negro, como la antigua televisión de mis viejos, tan solo con 2 canales chavalito, el cielo o el infierno.

Rap de GULE, 16 años

[Ilustración LXII. Respuesta de los alumnos de formación de El Caminante, Málaga, al rap de Gule. Música, corazón con esperanza, fuego que da fuerza, los ciclos suben y bajan.]

[Ilustración LXIII. Respuesta de otro grupo al rap. Es un CD también con música recuerdo de su propia adolescencia. Fuerza, flores que crecen a pesar de los malos momentos, capacidad de sentir.]

Uno de los escritos de Mía, 16 años:

Yo solo quiero estar con él,

Dormir

Descansar

Me duelen y me hacen daño ellos

El, agobio

Ella, preocupación

Ellos problemas,

Él, físico,

Ella, tristeza

Él, control en mí

Me quitan la respiración

Pero menos de la que me quito yo

Quiero ser normal

Y no estar siempre triste

Quiero a mamá y aprender a ser felices

Quiero dejar de llorara pero no puedo,

Se me secan los labios. Y vuelve el nudo, sin dejarme tragar, y

El agujero, impulsando mi rabia, mi comida, todo al exterior

Necesito que me abrace

Solo quiero estar con él, nadie más,

Pasarme la vida entera tumbada a su lado,

Aprender sola todo lo que me hace falta, que es bastante,

Saber llevar, manejar y controlar todo lo que me rodea

No quiero Nada

Solo pido que mejore Todo

No es pedir mucho

Pero aprecio, poco.

Mía, de 16 años

Y tú, en este caso, ¿qué le responderías a Mía?...

Desde el corazón de Rita:

Hay un momento en que las lágrimas ya no caían por mi mejillas, me volví inmune al llanto, poco a poco me acostumbré a sufrir, a sentirme diferente y a odiarme a mí misma…

Finjo que todo me resbala, que todo va bien y aprendí a buscarme mis propios métodos para protegerme, pero hay veces que pienso si serán esos métodos los que desde hace tiempo me han estado amargando la vida. A lo mejor en lugar de estar haciendo todo eso, hubiese sido más fácil convertirme en uno de ellos, en una persona normal y no seguir siendo toda mi vida un bicho raro…

Cada día odio más levantarme por las mañanas, odio levantarme sin ningún motivo, sin nada por lo que luchar cada día.

Es asqueroso no poder mirarme al espejo, no me aguanto, y solo veo, mire donde mire, solo veo defectos…

Rita

Algunas dinámicas en la cocina

[Ilustración LXIV]

Últimamente hemos empezado a rescatar el componente artesanal en los niños, algo que antiguamente formaba casi parte del día a día y que poco a poco se ha ido perdiendo en el quehacer cotidiano, pero no así en las manos y en el sentir de los niños. Se pueden utilizar muchas técnicas dentro de la cocina, que se pueden ir asociando con trabajos emocionales.

Trabajo con glicerina: Confección de jabones

Materiales: una barra de glicerina incolora, colorante para jabones o alimentario y aromas para jabones o alimentario. Recipientes de silicona que solo se usarán para eso.

Objetivos: desarrollo del olfato, discriminación de olores y colores, trabajo delicado y sencillo, pero que tiene que hacerse con sumo cuidado, introduciendo otra vez la palabra «control», prestando atención a la pasta que se disuelve, a la cantidad de gotas vertidas para dar el color que se busca y el olor escogido.

Lo primero que hacemos es cortar un pedazo de la barra de glicerina, que se consigue en droguerías (en Madrid, en la droguería Riesgo es más barato). Podemos proponerle diferentes consignas: «Vamos a imaginarnos que quieres poner en la glicerina un color que suavice tus días malos o un color que haga sentir al otro (a quien quiera regalar el

jabón) algo que sientes por él. ¿Qué color escogerías? Ahora ponlo dentro de la glicerina que previamente hemos puesto en un envase de plástico en el microondas minuto o medio (no tiene que hervir) y trata de obtener el color que tú creas que es el que representa lo que estás buscando. Con un palo tienes que mover suavemente pero sin parar, sin distraerte, hasta que esté todo muy parejo. Ahora vamos a poner la esencia que has escogido, el olor que quieres que haga sentir al otro cosas de ti, de tus emociones, o de tus afectos. También lo vamos a remover un poco, tratando de hacerlo rápido pero suavemente para que no se enfríe el líquido. Ahora vamos escoger entre los moldes de silicona que tenemos algo que represente lo que le gusta a la otra persona, algo que sientas que le va a gustar, que pertenece a su mundo (capacidad de empatía, de ver y estar atento al otro en su vida diaria), y ponemos el líquido en el molde».

Una variante es pedir a los niños que traigan algo que quieran poner dentro del jabón o los jabones (alguna piedra, una hoja, un dado, lo que quieran), y que luego nos expliquen qué les gustó de la pieza que han traído. Esa pieza se pone en el molde de silicona y luego se echa el líquido encima.

Ahora tenemos que esperar hasta la siguiente semana para poder sacarlo del molde. Esto sirve para trabajar la tolerancia a la espera y luego descubrir que si tenemos paciencia y lo hacemos con amor, las cosas salen bien.

También hay una caja grande de plástico con papel celofán de colores y cintas de colores, para poder presentar lo que se ha hecho de modo amoroso y amigable, y poder llevárselo a casa. Ellos mismos son los que eligen los colores y las cintas. Hay niños que lo hacen bien, pero a otros habrá que enseñarles detalles que lo hagas más atractivo, como cortar bien el papel, preparar los paquetes con gracia, etc.

Antes de envolverlos, hacemos una pequeña dinámica de lo que ve en sus jabones: qué representan, si ha cambiad en lago lo que quiso hacer o mostrar y, en el caso de ser así, en qué, o una vez que ve el jabón qué

cambiaría y por qué (algunos, el color porque están con otro ánimo, otros, la forma porque se han dado cuenta que eso, por ejemplo, a mamá no le gusta tanto). Lo interesante es dar la posibilidad de que siempre se podrán seguir haciendo nuevas dinámicas con la glicerina.

Trabajo con chocolates y bombones

Materiales: Cacao para fundir, nata líquida, un recipiente de plástico para el microondas, envases de silicona, perlitas de azúcar o corazones, y almendras y nueces.

Consigna: Hoy vamos a preparar bombones, pero no serán unos cualesquiera, sino que serán bombones especiales. Vamos a cortar unos trozos de estas tabletas y las ponemos en el recipiente con un poco de nata líquida. Mientras tanto vamos a pensar cuántas veces nos hemos encontrado con cosas así de duras en nuestra vida, como esta tableta de chocolate que para partirla hay que hacer un poco de esfuerzo (cuando mi mamá me dice que no a algo que le pido, cuando el examen es más difícil de lo que pensé, cuando pierde mi equipo de futbol, cuando me peleo con alguien y el otro me pega, etc.). Muy bien, ahora vamos a echarle un poco de nata líquida que va a suavizar y a mezclarse con esto duro, que podría ser como cuando viene alguien y me explica las cosas, cuando lloro, cuando me río, cuando me mandan bañarme y me relajo, cuando me calman.

Muy bien. Ahora vamos a ponerlo en el microondas que sabes que da calor medio minuto más o menos. ¿Qué sería para ti eso cuando te encuentras con algo duro y te ayuda a disolverlo? (como cuando me dicen que no pasa nada, cuando me tranquilizan, cuando me dan un abrazo o un beso, cuando me dan mimos o masajitos).

Muy bien. Ahora está líquido y cuando se está líquido estamos suaves y podemos tomar muchas formas, las que creamos que son buenas para nosotros y para estar en el mundo. Si quieres, le puedes poner algún adorno como las perlitas, las flores de azúcar, etc. Luego ponemos cada uno en moldes diferentes y esperaremos otra vez hasta la siguiente sesión. Muchas veces lo duro con los ingredientes que le hemos puesto puede llegar a amoldarse a lo que el mundo nos pide para funcionar mejor, y además convirtiéndolo en algo dulce y bello, como lo que tú llevas dentro. Ahora vamos a buscar el papel y hagamos los paquetitos.

Jugando con la masa de harina

Materiales: Harina de repostería, huevo, azúcar y un poco de aceite o mantequilla derretida.

Consigna: Aquí hay un recipiente con ingredientes para hacer galletas. Tienes permiso para meter las manos y embarrarte lo que quieras (para los niños que les da asco, se hace poco a poco o, bien, se puede utilizar una cuchara de madera). Embárrate todo lo que quieras, hasta hacer toda una masa. Luego la sacamos y la ponemos en esta tabla de silicona y ahora sí, apriétala duro como si tuvieras rabia, mucha rabia, o como si estuvieras cansado de algo y lo quisieras tirar. Ponle palabras: «Ya no te aguanto», «Déjame en paz», «No te quiero», «Te voy a destrozar», «Soy más fuerte que tú», «Márchate lejos», etc.

Muy bien. Fíjate qué bien las has hecho. Se ha convertido en una masa elástica, que nos va a permitir, gracias a esa fuerza que has utilizado en la cocina y no contra las personas, hacer unas hermosas galletas, con las formas que tú quieras. A algunas les puedes agregar vainilla, a otras, canela, a otras, cacao. Las hornearemos, pero mientras esperamos al horno podremos conversar sobre qué hacer para utilizar esa fuerza, y a veces ese descontrol, de modo positivo, creando algo nuevo y valioso, como lo has hecho al crear esa masa y luego las galletas. (Si no tienen horno en la consulta pueden darle al niño las galletas en papel mantequilla o en un recipiente para que las hornee en casa).

Bueno estas son solo algunas de las ideas para trabajar artesanalmente en la cocina y, al mismo tiempo, trabajar la coordinación de movimientos, la atención y la concentración, la capacidad de escuchar, la flexibilidad, el trabajo de emociones, la empatía, las normas de cuidados amigables, el ver por el otro, el conectar con uno mismo; en definitiva, la transformación de fuerzas de tendencia agresiva reemplazándolas para hacer cosas constructivas.

Y dejo a la imaginación de los que leen el libro los miles de ejercicios y dinámicas que esto puede dar de sí. En realidad, a los niños les encanta el trabajo manual y el de la cocina y ver cómo sus manos convierten, al

mismo tiempo que hacen sesión, la materia prima en cosas bellas y con sentido, esto es, como la vida misma si es que la sabemos llevar así.

Trabajo con el grupo de las «Lunas Nuevas»

[Ilustración LXV. Trabajo con el grupo de las «Lunas Nuevas», Umay*Quipa*, Madrid.(Grupo de crecimiento personal de niñas de 9-10 años)]

Materiales: Papel continuo y ceras, pinturas y témperas.

Consigna: Vamos a hacer un acróstico con el nombre del grupo «LUNAS NUEVAS», es decir, con cada letra haremos una palabra que indique las características del grupo o a las metas que como grupo quisieran alcanzar.

Objetivo: Que ellas mismas clarifiquen y se hagan responsables de su papel en el grupo, su función y adónde quieren llegar con sus trabajos personales.

Este cartel se pondrá cada vez que el grupo se reúna para recordar lo que se propuso, ver en qué parte del proceso se está y si se requieren cambios o renovaciones de acuerdo a lo trabajado en cada fecha

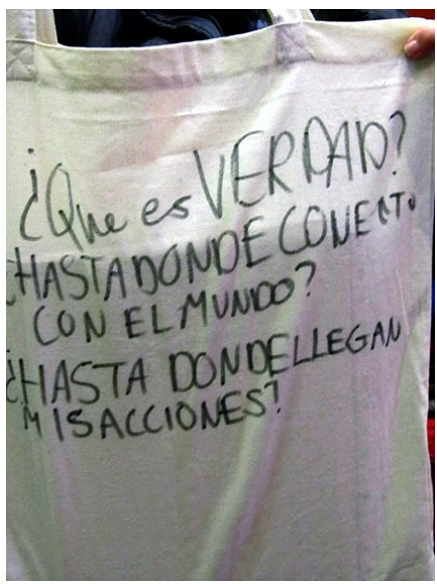
Trabajar con bolsas

Materiales: Bolsas sencillas de tela.

Consigna: Pueden ser diferentes, en estos casos, por ejemplo, cómo me ayuda mi terapia o cómo siento mi adolescencia.

Objetivos: Plasmar de modo pictórico diferentes temas que queramos revisar utilizando un soporte diferente del papel tradicional:

1. ¿Qué situaciones de conflicto de tu propia adolescencia recuerdas?
2. Elige uno que haya sido importante.
3. ¿Cómo superaste esa crisis? (No necesariamente tuvo que ser solucionada o resuelta)
4. ¿Qué hiciste, qué dejaste de hacer o qué no te atreviste a hacer? ¿Por qué?
5. ¿En qué crees que te equivocaste?
6. Viéndome ahora, si miro hacia atrás, ¿cómo me veo de adolescente?



[Ilustración LXVII. En la terapia me ayudan a preguntarme cosas. Creo que son preguntas que todo adolescente también se debería preguntar; lo que sucede es que nos da pereza, estamos en otras cosas y dejamos que las cosas pasen. (Jorge 16 años).]

[Ilustración LXVIII. Creo que la bipolaridad es la principal sensación de mi adolescencia, al menos de mis 16 años, o ella me maneja o yo la manejo. Todo depende, es como un sube y baja, a veces en un mismo día, a veces en una semana. (Lucia 16 años).]

Conversaciones entre una mamá y su niño de modo pictórico y sin palabras

Objetivo: a veces en el día a día con los padres y los hijos nos encontramos que en ocasiones las discusiones se repiten, y todo se torna algo repetitivo que hace que el niño ni sienta y hasta se vuelva sordo psicológico, y que los padres más bien desesperen. Es por esto por lo que a veces aconsejo a los padres tener un cuaderno ellos y otro el niño, donde cada uno sin soltar tanto discurso que se saben hasta de memoria, plasmen lo que cada uno está sintiendo.

Consigna: Voy a pintar lo que en estos momentos siento o lo que siento cuando te conduces así.

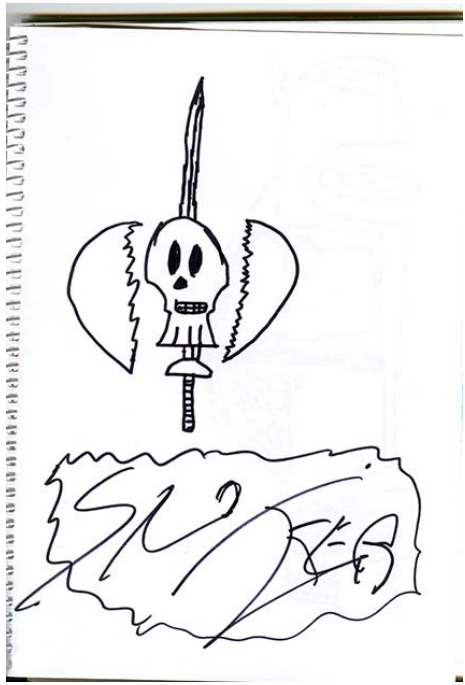
[Ilustración LXIX. Dibujo de uno de los padres: «Cómo me siento».]

[Ilustración LXX. Dibujo del niño de 7 años: «Cómo me sentía yo ayer a mediodía, como con cosas dentro de mi cerebro, como con virus que me hicieron descontrolarme».]

[Ilustración LXXI. Dibujo de cómo estaba el martes cuando me sentí tonto en el colegio por no saber nada. Ganas de encerrarme y de no salir. Lo veo todo negro.]

[Ilustración LXXII. Cómo me sentí yo ante tu negrura: con mucha lluvia de ganas de llorar y un

gran lago de lágrimas porque te veo sufrir.]



[Ilustración LXXIII. Cada vez que me porto mal, siento que rompo tu corazón, y me siento malo.]

[Ilustración LXXIV. No te preocupes, aunque sienta yo mucha rabia a veces por dentro, por lo que sucede, mi corazón la recubre y no deja que salga nada, porque mi cariño por ti es inmenso y la barrera que lo protege muy fuerte, por eso todo lo que queda fuera es verde, porque fuera está lo sano, lo que sirve para cambiar.]

[Ilustración LXXV. ¡Ah, vale! Entonces yo hare más o menos lo mismo, mis 'virus' los dejo dentro del corazón y sus bordes también son rojos porque te quiero, así no hago tanto daño. Lo marrón es porque no sé si lo podré hacer ya pronto, pero lo celeste de fuera es el cielo que es bonito y nos dará lo mágico.]

Como pueden ver este es un ejemplo de diálogo sencillo desde otro sitio que puede ayudar a romper esquemas o estancamientos en las conversaciones entre padres e hijos, y además quedarán plasmados estados emocionales, nuevamente, fotos emocionales, que se graban en el cerebro desde otro sitio.

La técnica de hacer varias cosas al mismo tiempo

[Ilustración LXXVI]

Esta técnica surge porque hay niños que se despistan mucho y es como si solo pudieran hacer una cosa a la vez; es decir, si hablan no pueden seguir dibujando, o si dibujan y pasa algo fuera dejan de hacerlo por estar pendientes de lo otro. Es lo que se podría llamar «déficit de atención», no el neurológico, por supuesto. Así que en lugar de estar continuamente pidiéndoles que presten atención o que se concentren en lo que están haciendo, les digo: «¿a que no eres capaz de hacer dos cosas al mismo tiempo?». A lo que generalmente responden que sí, entonces yo les reto a que no, y así vamos logrando que puedan hacer una actividad y al mismo tiempo hablar o reír, y luego vamos aumentando a tres las cosas que hacen al mismo tiempo, y así vamos aprendiendo a terminar las tareas a pesar de que estemos involucrados en otras, ya que estos niños de hoy pertenecen a una generación hiperestimulada. Recuerden que han nacido con las ventanas del Windows abiertas y es su modo de funcionar. Hay que tratar de hacer que lo adopten como

modo de funcionar y de terminar sus objetivos. Por eso mismo, obligarlos muchas veces a trabajar con una sola ventana abierta, como tal vez nuestra generación está acostumbrada, es ralentizarlos, es como si usáramos un ordenador de hace varias décadas.

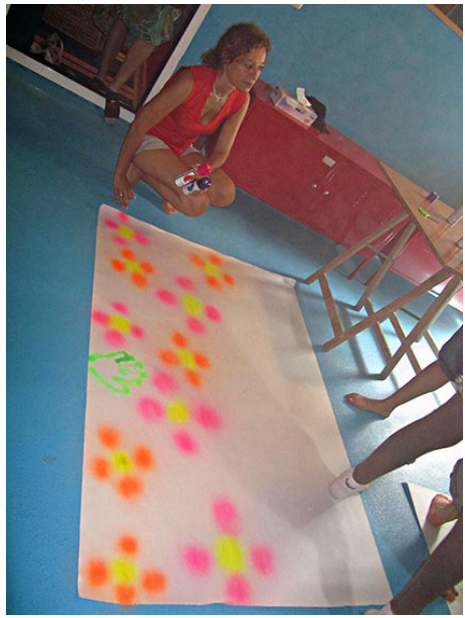
[Ilustración LXXVII. Trabajando en grupo, coloreando mundos.]

10

Técnicas gestálticas para los terapeutas y los profesionales de ayuda

[Ilustración LXXVIII]

¿Por qué es importante este capítulo? Porque somos personas, porque sentimos, porque nos involucramos, porque debemos respetarnos como respetamos a los demás, porque debemos ser conscientes de que necesitamos mimos, espacios propios, desconexión, placeres, búsquedas personales, desintoxicación, risas, aventuras; y si se trabaja en equipo, principal soporte de nuestros días de la semana, porque ese apoyo del equipo es parte de nuestra historia y de nuestro ser terapeuta.



[Ilustración LXXIX. Centro El Caminante en formación con Umay*Quipa* para su trabajo con adolescentes.]

Materiales: cartulinas o papel continuo, sprays de laca de pelo de diferentes colores.

Consigna: ¿Qué quiero imprimir (marcar huella) de mi mundo en el mundo de los jóvenes que pueda servirles?

Tómense un momento para respirar con los ojos cerrados. Piensen en algún joven que conozcan o en los jóvenes de hoy que se les venga a la mente. Piensen que tienen una herencia que Uds. han recibido de legados anteriores y que les ha servido para su vida. Escojan algo de sí mismos, de sus experiencias, de sus características, que quisieran brindarles a ellos, algo que Uds. quieran imprimir en el mundo, y que les ayude a generar cambios y sentir que son capaces de hacerlo.

[Ilustración LXXX. «Pintando emociones». Alumnos en Formación del Centro de Arte Terapia El Caminante.]

Materiales: papel, cartulinas, ceras, rotuladores plastilina, recortes de revistas, tijeras, pegamento, arcilla, lápices de colores.

Consigna: escoge un papel o cartulina del tamaño que desees; trata que se asemeje al espacio que crees que ocupa la emoción que quieres trabajar.

Escoge luego con los materiales que te presentamos, la emoción que más repetidamente te hace sentir un determinado paciente. Trata de representarlo en el espacio escogido. Una vez que hayas hecho el dibujo trata de ver cuánto espacio ocupa dentro de ti y qué otros elementos ves que están incluidos.

Intenta revisar si lo que ves en el dibujo es algo agradable para ti o no. Si es algo agradable, son las sensaciones que tu paciente lograr depositar en tu propio espacio y de alguna manera te puede servir para poder enriquecer el espacio del otro cuando le des *feedback* (le hagas devoluciones de su trabajo terapéutico). Si las sensaciones que te da el dibujo no son agradables, intenta descubrir qué parte son, y si las estás

viendo en el trabajo de las sesiones o más bien son cosas que se te han podido escapar y el paciente te las ha ido depositando.

Al mismo tiempo también es bueno que seas consciente de si son cosas que se están quedando en tu propio espacio, ya no el profesional sino el personal, y de que no es bueno que se quede en ti, sino que seas consciente que los tienes dentro, que posiblemente estés cargando con ellos, y de algún modo tienes que echarlos fuera, para no contaminar tu vida personal.

[Ilustración LXXXI. Pintando con el cuerpo (Málaga).]

Todo terapeuta humanista debe estar en contacto con su cuerpo, ya sea antes de las sesiones o después. Hay que preguntarse: ¿Cómo me quedo después de un trabajo con el otro? ¿Qué quiero llevarme? ¿Qué quiero echar? Es necesario tener un tiempo para tumbarse, para meditar, para respirar a solas, para mirar por una ventana.

Tomarse una taza de té a lo largo del día es importante; es un modo de cuidarnos si queremos cuidar. Tenemos que recordar que somos una especie de caja de resonancia y que aunque no queramos, nuestra piel y energía absorbe lo que el otro ha querido dejar o lo que hemos movilizado, y por eso mismo debemos dar un sitio a nuestro cuerpo y a lo que nos está diciendo.

Es curioso e interesante lo que les voy a compartir. Horatio, como he dicho, empezó a ir una vez por semana a Umay*Quipa*. En casa era bastante inquieto y no paraba de traer y llevar cosas por todos lados: zapatos, carteras, juguetes, papeles, lo que fuera.

La primera vez que fue, estuvo cuatro horas, pero en cuanto llegó a casa se fue corriendo a su cojín y literalmente se echó y empezó a roncar. Ni comió ni nada, y así hasta el día siguiente.

Nos pareció gracioso ya que incluso cuando viene del parque, que son dos horas de caminata, no venía así de cansado y pensamos Diana y yo que era porque era su primera vez y que posiblemente le había excitado tanta algarabía de las sesiones.

Pero la cosa continuó y todas las veces, es decir, una vez por semana, ocurría lo mismo. Esto hizo que pensara en si había algún paciente especial, porque tampoco es que hubiesen niños que lo hiciesen correr, sino que más bien eran niños, padres y adultos que entran y salen, y las sesiones en que está conmigo escuchando lo que me dicen. Pero con el transcurso de los meses siempre ha ocurrido lo mismo: llega agotado, no come se va a su cojín y no se sabe nada de él. Todo esto me hizo penar que es él quien absorbe todas las energías que se mueven, que no tienen por qué ser malas siempre, y que, en consecuencia, necesita llegar a casa y descansar profundamente, y a veces, como en la foto, lo hace a media tarde: cuando sale de mi despacho, se busca un rincón tranquilo y desconecta.

Y entonces pensaba que si se trataba de un perro, cómo en realidad acabamos nosotros que no lo sentimos pero tal vez sí tenemos dolor de espalda, de cuello, jaquecas, catarros y tantas cosas que creemos que son parte normal de la vida. Y además, no hacemos como Horatio que llega a casa y desconecta, como él sabiamente lo hace, sino que llegamos a hacer muchas más cosas en casa o de camino a casa.

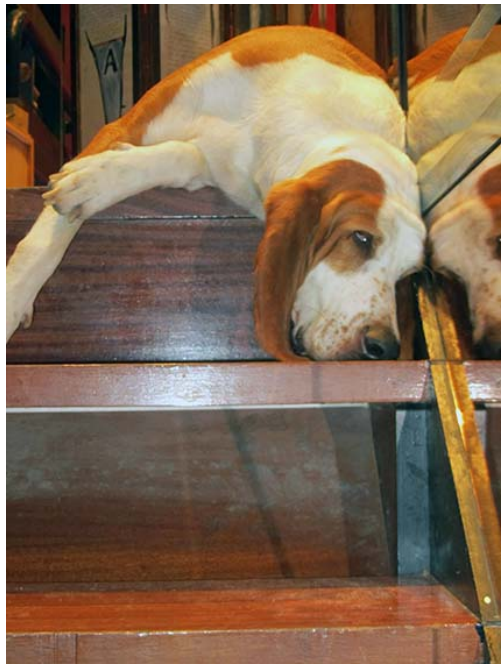
Me llamó incluso más la atención porque después de las sesiones hay un parque de perros cerca donde tiene sus amigos y siempre le gusta ir a

jugar. Bien, pues cuando empezó a trabajar, por decirlo así, después de esas cuatro horas, llegaba al parque olisqueaba algo y luego se echaba y no se movía, mirando a los demás jugar. Y aunque otros perros lo buscaban para jugar se echaba de costado por completo y se dormía, tanto era así que las personas que estaban ahí creían que le pasaba algo.

[Ilustración LXXXII. Horatio a la mitad de las sesiones.]

Esto me ha hecho pensar en la importancia de darnos tiempos cuando estamos involucrados en situaciones de ayuda y de manejo de energías, que aunque nuestro trabajo nos guste, sea vocacional y nos gratifique, nuestra alma, nuestra psique y nuestro cuerpo responde a un balance necesario que debemos respetar. Cada uno debe encontrar sus momentos, sus modos y sus estilos, pero creo que es urgente este darse cuenta y respetarlo y aprender a defenderlo.

Horatio ya ha pasado un año y medio trabajando con nosotros. Ahora va todos los días y jornadas de seis horas, y nada ha cambiado, sigue llegando a casa, a su cojín o donde le alcance el cuerpo y su alma para desconectar y reabastecerse; a veces ya solo necesita dos o tres horas y luego ya come y resucita.



[Ilustración LXXXIII. Horatio al llegar a casa después del trabajo.]

[Ilustración LXXXIV. ¿Y si seguimos su ejemplo?]

[Ilustración LXXXV. «Lo que quiero dejarte de mí». Trabajo de los terapeutas en formación (Madrid) dedicado a los adolescentes de hoy.]

Este es un trabajo importante que debemos hacer todos, ya que dentro de nuestro hacer con los demás siempre debe haber una intención de dejar en los otros algo nuestro, algo que nos haya servido, algo que hayamos heredado y nos ha construido.

[Ilustración LXXXVI. Aquí el grupo lo ha plasmado con sprays de laca de pelo sobre papel continuo.]

El espacio común es algo que se encuentra más allá de nuestras fronteras conocidas, es el modo de trabajar que cada uno tiene cuando pone el corazón, la mente, el alma, la piel e incluso su propia vida, para poder encontrarse con el espacio del otro, creando un espacio muy articulado y particular, sin copias ni réplicas, flexible y elástico, y, al mismo tiempo,

consistente y seguro.

[Ilustración LXXXVII]

Si cada paciente supiera lo que sus terapeutas hacen para poder estar mejor con ellos, ayudarlos, servirles, saber poner el hombro y las entrañas, mostrarse ante el otro y ante sí mismo…

Pienso que toda esa energía que cada terapeuta en formación constante, como compromiso con su tarea, despide y moviliza, es parte de los cambios, lo que sucede luego en el espacio de la terapia, en el tú a tú de cada semana.

[Ilustración LXXXVIII. Marga, del equipo docente de Umay*Quipa* con alumnos en formación del Centro Gestáltico del Perú, Lima. Perú.]

La mirada directa y acogedora, la dirección del cuerpo que no se retira, sino que más bien avanza en dirección al otro, sin avasallar, respetando cierta sana distancia, la fuerza que se imprime en el vínculo, entre el yo y el otro, es lo que creará ese espacio común a las dos, diferente y único.

[Ilustración LXXXIX. Centro Gestáltico del Perú. Alumnos de Formación Infantil haciendo un ejercicio de entrevista inicial.]

La sonrisa es una parte importante de nuestros espacios. Si el espacio del otro está cerrado, la sonrisa abrirá algo dentro de él, como una pequeña rendija de luz en una ventana cerrada. Es la sonrisa espontánea del terapeuta, del profesional, que calma e invita a atreverse a soñar, a vincularse. Una adolescente me preguntó si siempre estaba feliz. Le dije que por qué me preguntaba eso, y me respondió: «¡Porque siempre sonríes!». «No», le dije, «no siempre soy feliz, pero si determinado día no lo soy, me lo invento». Mientras pueda, me pongo la tarea de buscar algo que me haga sentir contenta y trato de dejar lo que me hace sentir mal, no detrás de mí porque a veces es necesario recordarlo y tenerlo presente, sino situándolo a un lado, como para no perderlo de vista, y tampoco delante de mí de tal modo que me impida avanzar durante el día o ver las cosas que sí existen y que están. Si sabemos coger ese poquito y extenderlo, como se hace con el agua de la cantimplora en el desierto, seguramente la sensación de sentirnos mejor renacerá.

La sonrisa sale sola si nos disponemos a agradecer cada cosa que pasa por nuestro día a día: un encuentro en la calle con alguien, una persona amable que nos pregunta, un niño en sesión con alguna ocurrencia simpática aunque disruptiva, etc.

[Ilustración XC]

Si observamos el cuerpo de Marga podemos ver en este caso cómo ella acompaña con su mirada la dinámica que se está realizando, pero al mismo tiempo no está ocupando ese espacio de ellos dos. Esto es importante porque le permite tener un balance y un equilibrio de su propio estar en contacto con ellos, con lo que ocurre, pero no pierde su propio equilibrio, centrado, que es lo que le permitirá estar atenta a lo que sucede entre ellos y desde ahí poder ayudar. Si estuviese más cerca, sin saberlo perdería su balance, su centro, y estaría o invadiendo o dejándose arrastrar por la dinámica de lo que ocurre frente a ella. El terapeuta debe observar su propio sitio, su balance y equilibrio en todo momento, sin dejar de hacer sentir al otro que se está presente, conteniendo y cobijando.

11
El espacio del terapeuta

[Ilustración XCI. Centro de Arteterapia El Caminante, Málaga. Desplegando mí espacio.]

[Ilustración XCII. Centro de Arteterapia El Caminante, Málaga. Preparándome para recibir al que acude en busca de ayuda y soporte.]

El espacio del terapeuta tiene que ser un espacio amplio, como en la foto, un espacio donde pueda desplegar sus brazos para coger, abrazar, contener y dar seguridad. Es muy difícil dar contención, apoyo, consistencia, si nosotros mismos no sabemos buscarlo para nuestro propio mundo. Este espacio deberá estar cuidado por la propia persona, el profesional, y al mismo tiempo por las personas que lo rodean en su espacio próximo, para evitar que se queme la propia energía.

¿Cómo podemos lograr esto? Hay algunas cosas que considero importantes: En primer lugar, creo que debe haber cierta congruencia entre la vida personal del terapeuta y lo que enseña o acompaña en el proceso con los demás. Esto no quiere decir que un terapeuta no pueda en su vida personal equivocarse, cometer errores, dudar, y tener emociones que muchas veces no se tildarían de maduras, (inseguridad, celos, rivalidad, envidia, depresión).

No me estoy refiriendo a eso, sino más bien a que, por ejemplo, si estoy tratando con padres haciéndoles ver que tienen que dar más tiempo a sus hijos, que el estar a su lado tiene que estar por delante de su trabajo, no puedo yo a nivel personal hacer lo contrario. Cuando esto sucede es cuando tengo que dar el parón y ver qué es lo que está ocurriendo, y empezar a arreglar las cosas para que esto no suceda en lo posible.

No podemos hacer cargar a nuestra familia, y menos a nuestros niños, con nuestros trabajos, nuestros cursos, nuestras formaciones, sobre todo cuando los hijos son niños. Si no, entonces, de qué sirve todo lo que andamos explicando y formando.

En Umay*Quipa* tenemos como regla que los cursos de formación se den el viernes por la tarde o el sábado durante todo el día, no más. Los domingos son para la familia. Ya sea para estar 'a gustito', para llegar y palearnos con los hijos por el caos que encontramos y pensar: «mejor me hubiese quedado trabajando», para pasar los ratos de ocio como otra

familia cualquiera.

Me parece una locura que además de trabajar bastante durante la semana, los fines de semana se ocupen en trabajar o formarse todo el fin de semana, como si la familia no fuera parte de este propio espacio que tenemos que construir y de construirnos, y que también es parte de nuestro proyecto vital.

Por eso pido a los que tienen niños de hasta doce años y más pequeños que se lo planteen y que con más razón que nadie no ocupen todos los fines de semana en talleres, los puentes para congresos o jornadas, que no hagan que sus parejas se encarguen durante muchos años de esos momentos en los que tan bonito es estar y crecer con ellos.

Parte del trabajo hacia nosotros mismos y hacia los demás consiste en construir este espacio personal y familiar, también el de los amigos o el de la pareja, porque es lo que nos va a dar verdaderamente la calidad de vida y, en consecuencia, una mejor calidad profesional.

[Ilustración XCIII. Dibujo de los terapeutas en formación, en Umay*Quipa*, Madrid.]

Técnica de apertura de un grupo

Materiales: Papel DIN A4 o DIN A3, ceras de colores.

Consigna: Haz una entrevista a alguien del grupo sobre lo que quieras para conocerlo mejor (es un ejercicio para abrir un grupo que se acaba de conocer). Después de quince minutos de hablar con el otro, se hace el cambio, y el otro hace la entrevista al primero. Después de los quince minutos, se dan la espalda y hacen un dibujo o foto emocional de lo que les ha quedado al hablar con el compañero.

Una vez finalizado se le pone un título y cuando todo el grupo se vuelve a encontrar en la rueda, el modo de presentar al compañero no será a partir de lo que el otro le dijo, sino a partir del dibujo que ha hecho, por ejemplo: «Para mí tú eres como un sol que tiene su centro, una energía que eres capaz de transmitir y que tiene muchos rayos, algunos de colores fuertes, con energía, otros más nerviosos, más oscuros, por los momentos tristes que dices que has pasado. En general es como si tuvieras un gran centro lleno de energía y muchos rayos que a veces te hacen llegar bien a los demás y otros te hacen daño a ti».

Este ejercicio ayuda a escuchar de un modo diferente, a preguntar no solo datos históricos al otro que no se conoce y luego tratar que las palabras que han sido escuchadas ver si han entrado y cómo plasmarlas en un papel, de modo gráfico, como un modo de enriquecer la percepción del otro, una toma de conciencia mayor.

[Ilustración XCIV. Raúl (maestro feliz) aplicando no solo las técnicas sino su compromiso con los niños que comparten un espacio con él en una escuela de las Alpujarras.]

[Ilustración XCV]

Cuando el mundo ocupa un sitio en cada uno de nosotros, los profesionales de los sitios de ayuda debemos combinar lo aprendido en la teoría con nuestro quehacer lúdico en beneficio de los niños y los jóvenes con los cuales interactuamos, sin importar el sitio que ocupemos en sus espacios, si somos profesores, educadores, terapeutas mediadores, tutores, médicos, monitores etc.

Tal vez no importe tanto el nombre del rol sino lo que seamos capaces de tejer con ellos, de escucharlos y aportar algo diferente a lo que está en el sistema, a lo que ya encuentran día a día, moverlos lo suficiente para que ellos luego puedan moverse y mover el mundo de modo constructivo y heredable para la siguiente generación. «Todo cambia hoy tan rápido» es una frase que escuchamos muy a menudo. Lo que valía hace tres meses o seis ya no vale o está obsoleto, y si eso pasa con las cosas no vamos a hacer que los chicos de ahora se sientan capaces de cambiar el mundo, su entorno, las cosas de las que no se sienten contentos pero persiste en ellos la sensación que nada se puede hacer.

Creo que no ha habido generación que esté más convencida de que no se puede hacer nada, a diferencia de otros tiempos en los que siempre han sido los jóvenes los imparables, los idealistas, los que creían que podían con todo y generalmente había que pararlos.

¿Es la de hoy una generación de jóvenes parados? ¿Es un punto de reflexión para todos nosotros? Ahí lo dejo. Por supuesto que esto no es válido para todos, pero seguro que a muchos les sonará algo. Nos toca a nosotros poner en cada pancarta de nuestro ser, de nuestras dinámicas y de nuestra energía que eso se puede cambiar y transformar.

[Ilustración XCVI. Grupo de formación del Centro Autoayuda Alacant, un continuo renovarse por el otro.]

Un espacio compartido

Gracias a los alumnos que se han ido formando en Umay*Quipa* y que han ideado sus propias técnicas basadas en lo que han aprendido en sus diferentes formaciones, pensé en darles un espacio en este libro y he seleccionado, con la autorización de ellos algunas de sus dinámicas, como un modo también de legar a otros terapeutas o facilitadores emocionales lo que ellos han ido descubriendo y aportando en este camino, sus propias creaciones, descubrimientos y aportaciones al trabajo terapéutico o de ayuda a los demás.

Desde ahora un agradecimiento especial a todo este grupo de personas que ha contribuido a crear este espacio singular dentro del libro y que seguro que será muy útil a todo profesional en su día a día en el encuentro tanto con padres, niños y jóvenes; es decir, en el mundo en particular y en universal. Mi herencia a los jóvenes de hoy: un mundo de amor luz y colores.

[Ilustración XCVII. Luis, colaborador de Umay*Quipa*.]

[Ilustración XCVIII. Pintando emociones con música de fondo para ayudar a trabajar la conexión entre el cuerpo y el alma, lo que se siente y lo que se piensa. Dejando realizar sin pensar lo que su brazo le dicte, las pinturas escogidas, en contacto con lo que va sintiendo tanto dentro de sí como con lo que le rodea. El lienzo llega a ser una proyección de sí misma.]

Baile Emocional

José Moreno Ortiz, psicólogo y psicoterapeuta

Objetivo

¿Te gusta la música? ¿Te gusta bailar? ¿Qué sientes cuando escuchas esa canción que siempre estás deseando que la pongan en la radio o en tu programa de música favorito? ¿Qué te dice esa letra o esa melodía? ¿Qué le dices tú a esa letra o a esa melodía? ¿Qué hace tu cuerpo? ¿Qué haría tu cuerpo si le dieras el permiso? ¿Cómo reaccionarías si en el preciso instante en el que estás sintiendo eso que apenas se abre paso a través de tu conciencia sonara esa canción?

Con frecuencia, al oír una canción, en casa, por la calle a través de nuestros auriculares o de fondo en un centro comercial, nos quedamos parados o continuamos haciendo aquello que estábamos realizando. Solemos decirnos a nosotros mismos: «cuanto me gusta» o «me encanta esta canción». Y la sensación, el pensamiento o lo que sea que nos haya provocado se queda ahí. Normalmente, continuamos con nuestra rutina hasta que volvemos a escuchar esa canción o de repente es otra la que nos llama la atención y nos volvemos a decir: «Cuánto me gusta» o «Me encanta».

El Baile Emocional surge de manera espontánea. Nace bailando y experimentando. Y ¿cómo es ese baile?, ¿qué diferencia esta experiencia de otras?

Las posibilidades de esta técnica van más allá de un mero trabajo emocional. También se utilizan las sensaciones, los pensamientos, figuras corporales o las experiencias. La idea es usar el baile como una manera de expresión y como una forma de ampliar nuestra conciencia de aquello que consciente o inconscientemente estemos trabajando. Se trata de facilitar un encuentro con el baile y darle a lo que se esté trabajando un lugar, una expresión y un sentido.

Esta técnica viene a indagar en esa frase de «me encanta» y ofrece una nueva manera de facilitar la vivencia de lo que significa para cada uno «me gusta». ¿Qué es lo que nos encanta? ¿Por qué es esa canción y no otra la que queremos escuchar una y otra vez? ¿Qué relación existe o establecemos con esa melodía? ¿Qué está diciendo de nosotros mismos esa canción?

Sin embargo, el proceso terapéutico a través de esta técnica no comienza exclusivamente con una canción. El proceso también puede darse a la inversa, es decir, a partir de una emoción o lo que quiera que se abra paso a través de nosotros. Usamos una canción y el baile para canalizar de una manera constructiva esa energía.

El Baile Emocional consiste en buscar la conexión entre la música, el movimiento y la propia conciencia. Es decir, que la persona vivencie a través del movimiento, guiado o espontáneo, aquello que le resuene en el preciso instante.

Esta actividad puede empezar con el objetivo de trabajar por ejemplo una emoción o una experiencia en concreto; a partir de ahí se buscan la música y los movimientos que los representen. También puede empezar con una música o unos movimientos concretos y desde ahí descubrir como resuenan en cada uno. Se puede usar cualquier tipo de baile para aplicar esta técnica: clásico, jazz, funky, bailes de salón, etc. Lo importante es usar el tipo de baile y el tipo de música que le guste a la persona o, lo que es lo mismo, que le transmita a la persona.

Este tipo de experiencia produce una serie de beneficios en aquellos que lo practican:

- Confianza en uno mismo y en los demás.
- Aumenta la conciencia corporal y emocional.
- Facilita la expresión emocional.
- Favorece la autoregulación emocional.
- Liberador de tensiones.
- Mejora la motricidad (coordinación muscular, elasticidad, tono muscular, etc.).
- Amplia la conciencia de uno mismo.
- Mejora la autoestima.

Estos son algunos de los beneficios que se han observado con la aplicación de esta técnica. Sin embargo, hay más. La mayoría guarda

relación con lo que va surgiendo a través de los ejercicios, con la historia de cada uno o con lo que cada persona quiere poner o tomar conciencia a través de este tipo de baile.

El Baile Emocional se puede aplicar individualmente o en grupo. Se puede trabajar solo o con el apoyo de un instructor. Independientemente de la modalidad en que se trabaje algunos resultados son similares aunque también se han observado particularidades. Por ejemplo, si aplicas esta técnica de manera individual y sin el apoyo de un instructor, el Baile Emocional te puede ayudar a descargar tensiones, a liberar determinadas emociones que de manera habitual no encuentran una forma de expresión, o incluso te puede ayudar a ampliar la conciencia sobre algún asunto en particular. Sin embargo, al trabajarlo con un instructor con formación en psicoterapia se puede ampliar el trabajo, ya que además de descargar, expresar o ampliar la conciencia, se establece un vínculo, y esto ya es un elemento para la terapia. Además estos ejercicios suponen para el instructor una fuente de información muy rica, ya que se crean múltiples puertas de entrada a la experiencia, en su sentido más amplio, de la persona, y con ella a la posibilidad de trabajar numerosos aspectos de la misma, como por ejemplo la imagen de uno mismo, el poder entendido como capacidad para lograr cosas, la autoestima, los duelos, etc.

El Baile Emocional es una forma de acompañar la experiencia, de darle un lugar, de ponerle una banda sonora... de concederle el permiso que necesita para adquirir un sentido más amplio.

Consigna

Ya hemos visto algunas de ellas. En una sesión individual podría ser: «Escucha esta canción. Deja que tu cuerpo la escuche y que se mueva con libertad. Acepta cualquier movimiento que te venga y realízalo. Presta atención a lo que vas sintiendo y déjalo estar. Quédate ahí. Que la música y tú seáis uno».

Al final del ejercicio, después de que la persona haya permanecido en

unión con la música el tiempo que necesitaba, se le pregunta: «¿Qué tiene que ver esto con tu historia personal?». (En el caso de que esté trabajando con instructor, este no solo tendrá en cuenta la información que revelará la persona de manera verbal, sino también la no verbal: cómo ha iniciado el ejercicio, qué características tenían sus movimientos, cómo ha sido su respiración, etc.).

Ahora vamos a unir esas posturas y montaremos entre todos una coreografía. Después escucharemos esta canción (que tiene que ver con la emoción trabajada) y la bailaremos a la vez que centramos nuestra atención en sentir y expresar esta emoción. Al finalizar el ejercicio se puede abrir un diálogo donde se favorezca la reflexión sobre la experiencia. Por ejemplo: que cada uno de los participantes cuente cómo se ha sentido en conexión con esa emoción, cómo expresa o regula esta emoción en su vida diaria y si guarda relación con cómo la ha sentido durante el ejercicio, en qué ámbitos de su vida le beneficiaría expresar esta emoción, etc.

Material

Se requiere básicamente aquello que se necesita para escuchar música. Dependiendo de la dinámica se puede usar un vestuario diferente (el vestuario a veces se convierte en un importante elemento terapéutico). Eso sí, yo siempre insisto en que se dejen el pelo suelto, a no ser que la dinámica requiera otra cosa.

Ejemplo

Como ya hemos explicado anteriormente esta técnica puede adoptar múltiples formas y maneras, tantas como la creatividad de cada uno o del instructor nos permita.

En una sesión de grupo, la dinámica comenzó cuando uno de los participantes reveló que, en aquel momento, sentía dolor en la cabeza. Se cogió ese dolor de cabeza como punto de partida para la elaboración de la sesión. Se propuso a cada miembro del grupo que buscara una postura, un gesto o un movimiento que para él representara el dolor de

cabeza.

Ante algunas posibles dificultades por parte de los participantes para encontrar su propio movimiento, se puede facilitar el proceso con preguntas del tipo: «¿Qué haces cuando te duele la cabeza?», «¿Si fueras tu dolor de cabeza qué postura adoptarías?», «¿Qué hacen tus manos cuando te duele la cabeza?».

Después se conectaron todos los gestos, los movimientos o las expresiones que habían aportado los participantes y se construyó una coreografía. También se introdujo la voz en la realización de algunos movimientos. Básicamente se emplearon manifestaciones relacionadas con la expresión de la rabia: gritos, protestas, etc. De esta forma, entre todos los miembros del grupo, se construyó una serie de movimientos que bailamos posteriormente con una música. El objetivo era bailar el dolor de cabeza. Y al final de la sesión, el participante que al inicio había manifestado que le dolía la cabeza declaró que le había desaparecido el dolor.

También se ha usado esta técnica para bailar una despedida, un beso, el miedo o para conectar a partir de unos movimientos (ondas) con la seguridad en uno mismo o la femineidad. A través del psicobaile podemos apoyarnos en el movimiento y el baile para facilitar el contacto, la expresión y la conciencia de esta emoción.

Una manera sería a partir de movimientos, gestos o sonidos que al cliente le inspiren miedo. De ellos nos servimos para construir una coreografía. Facilitamos el proceso con alguna canción o melodía que al cliente le inspire miedo. Introducimos la coreografía dentro de la canción, es decir, lo que en baile se conoce como «meter en música». Insistimos en la expresión corporal más que en la perfección de los movimientos y se introducirán algunas expresiones de tipo verbal, adaptadas a cada cliente.

También dejamos un lugar para la improvisación. En este punto, es importante no forzar al cliente. Al contar con la coreografía, no existe el

peligro de bloqueo o el «quedarse en blanco». Sin embargo, algunos clientes tienen una mayor facilidad para conectar con las emociones a través del movimiento y es importante crear un espacio donde se sientan libres y en confianza para dejar salir aquello que les venga en el momento. No tenemos que olvidar que la coreografía no es el objetivo sino el medio para alcanzarlo. Si el cliente no hace la coreografía o la tergiversa pero se produce un mayor contacto con la emoción objetivo, entonces el ejercicio sí ha servido.

Como terapeutas, pondremos la atención a lo largo de todo el proceso ya que a lo largo del mismo aparece material terapéutico. Nos fijaremos en los movimientos que propone el cliente, en las dificultades por ejemplo ante algún gesto en concreto, en los errores, las negaciones, etc.

Este mismo ejercicio se puede aplicar con otras emociones.

Otras dinámicas que se pueden aplicar:

- Presentar al cliente una coreografía construida por el terapeuta en función de sus dificultades. Por ejemplo a una persona tímida se le presenta una coreografía que exprese el atrevimiento, las habilidades sociales, la seguridad, etc. Explorar con el cliente cómo se va sintiendo, en qué situaciones le resultaría beneficioso incorporar estas nuevas actitudes, etc.
- Trabajo con polaridades. Bailar los extremos. Explorar los sentimientos, la dificultad y la autenticidad de cada uno y crear un nuevo baile con pasos de ambos donde la finalidad esté relacionada con el objetivo terapéutico.
- Ridiculizar algunas situaciones a través del baile. Por ejemplo, con fobias: Crear una coreografía donde se baile, de manera ridícula, jocosa y divertida tanto el objeto fóbico como las estrategias de afrontamiento. Uno de los objetivos sería conectar dicho objeto con otro tipo de emociones y sentimientos más adaptativos. Además, es probable que el proceso desvele información interesante en cuanto al significado que tiene para el cliente el objeto fóbico.

Descubriendo qué es

Juan Carlos Merino Peñafiel, psicólogo y psicoterapeuta del Instituto Gestalt de Lima, Perú

Esta técnica se usa con niños de 5 a 10 años que tengan déficit de atención por hiperactividad.

Materiales para usar: Diferentes texturas planas como una lija, un pedazo de alfombra, metal, madera, caucho, cuero y un pedazo de tela.

Objetivo de la dinámica: Vía de reconocimiento de sensaciones táctiles para una mayor concentración. Que el niño ponga atención a su darse cuenta de su zona interna.

Consigna de la dinámica: Puestos estos elementos debajo de una caja, se le dice: «Vas a decirme cómo se llama cada uno de los elementos que vas a ir tocando sin sacarlo de la caja».

Juego de Rol

Pedro Baumann Cornejo, psicólogo y psicoterapeuta del Centro Anankhé

Objetivo de la dinámica: Trabajar aspectos de la problemática del paciente a través del juego, la imaginación y la distancia que un juego de rol permite.

Materiales: Una hoja de papel y algo para escribir.

Edad recomendada: Desde los once años hasta que son adultos

Consigna: Según el tipo de trabajo que se quiera realizar, se permite al paciente o no elegir el *setting*, es decir la escenografía o enmarcado donde se desarrollara la historia. Puede ser una ambientación realista (Madrid año 2012, por ejemplo) o la que se nos ocurra y guste al

paciente (Star Wars, Señor de los Anillos, Edad Media, Madrid en otros tiempos, etc.). Luego se le pide al paciente que construya un personaje que él interpretará en esta ambientación. Es totalmente libre de elegir su historia, pero debe cumplimentar la siguiente información:

Nombre del personaje:

Edad:

Situación social/laboral/bienes:

Familia:

Amigos:

Dos cosas en las que resalte por sus capacidades:

Dos defectos que tenga su personaje:

Desarrollo: Una vez preparado el personaje del jugador (usualmente tarda unos 30 minutos cumplidos, o bien puede completarse en casa) el terapeuta debe preparar la historia para la siguiente sesión. Hay que tener un plan de trabajo que contemple los aspectos que se desean trabajar con esta técnica (habilidades sociales, manejo de problemas, situaciones de angustia, contacto con la realidad, empatía, etc.).

Se debe crear una historia interesante para el personaje del paciente ambientada en el *setting* elegido por este o por el terapeuta. Se irán narrando una serie de situaciones (como si de un libro se tratara) al paciente y se le pedirá que sea él quien narre lo que hace su personaje. (El terapeuta deberá interpretar a todas las demás personas o personajes de la historia). Es importante ir planteando al personaje situaciones en que este tenga que enfrentarse al conflicto que se va a tratar, pero sin que esto sea todo lo que se le presente. Usualmente se busca trabajar historias de intriga, misterio, acción o drama, para poder así ir presentando distintas situaciones que salgan de manera 'natural' en la historia, evitando que sea nuestro plan de trabajo lo único a lo que el personaje se enfrente. Esto es importante ya que mientras más se

involucre el paciente en su personaje menos resistencias mostrará y el trabajo podrá ser más productivo.

Las dinámicas de rol suelen ser de unos 25 minutos y durante varias sesiones, generalmente hasta que se resuelva la historia (esta puede ser todo lo larga que sea necesario el terapeuta, y varía según las capacidades del paciente de ir resolviendo satisfactoriamente los conflictos).

Una vez que se van cerrando episodios o escenas, es importante ir ayudando al paciente según su necesidad a ver las buenas o malas decisiones que toma con su personaje, ver en qué pudo haberlo hecho mejor y ayudarle a tomar conciencia de que si lo hacía de otra forma podría haber tenido otro resultado. También es importante que si fracasa en alguna escena con un personaje del terapeuta, el terapeuta le pueda devolver como si realizase una devolución contratransferencial, es decir, hacerle saber de algún modo qué fue lo que sintió que no marchó bien.

Las diversas situaciones que se vayan trabajando nos permiten elaborarlas también en lo que a la realidad del paciente se refiere y, según criterio del terapeuta, esto se puede ir trabajando mientras se va desarrollando la historia, o bien al terminarla. (personalmente, recomiendo hacerlo cada 3 sesiones).

[Ilustración XCIX. Guillermo, 14 años.]

Dinámica: música y emociones

Alba Conejos, arteterapeuta

Propongo una técnica para trabajar en grupo, aunque podría darse una variante para trabajarlo individualmente.

Antes de comenzar, el terapeuta ha seleccionado una serie de canciones que evocan diferentes emociones. Ha escrito las emociones en un folio (una emoción por folio) y las ha metido en una caja o recipiente. También, previamente, se prepara en un papel la silueta a tamaño real de una persona.

Se hace un círculo donde todos están de pie. En el medio se pone una caja o recipiente donde pone «EMOCIONES»; dentro de la caja hay papeles escritos. Cada persona irá sacando un papel donde está escrita una emoción y la mostrará al grupo. Cuando ya tienen una se les propone que elijan un lugar en la sala para pegarlo, que se vea bien, como si se crease un espacio para esa emoción.

La dinámica continúa y se les explica que van a ir sonando canciones. Serán muy diferentes: con letra, instrumentales, de diferentes partes del mundo, con diferentes sensaciones, y que habrá una gama amplia de ellas para acercarse a las emociones. Entonces suena una canción, se da un rato de tiempo para escuchar la música, se deja que la música cale, su ritmo, sus variantes, y se pide que vayan al espacio donde está la emoción que les surja con la música y que se queden en ese espacio hasta que termine la canción. Si durante la canción surgen varias emociones, transitarán de manera física los diferentes espacios emocionales quedándose en la última emoción al terminar la canción. Cuando la música termina van verbalizando uno a uno las emociones donde se han situado, el porqué y si solo ha sido una o varias. Todos escriben en un papelito la emoción en la que terminaron la canción y se les pregunta en qué parte de cuerpo la situarían. Después la pegan en la parte correspondiente del cuerpo de la silueta pintada que previamente hemos colgado.

La dinámica continúa hasta haber transitado algunas emociones diferentes. Y al final de la dinámica se habrá construido un cuerpo emocional grupal, que queda reflejado en el cuerpo de la silueta de manera visual.

Se puede hacer que traigan ellos la música, que elijan dos canciones una que les transmita emociones más positivas y otras emociones más negativas. De esta manera se focaliza quizá mejor el trabajo al ser material aportado directamente por ellos; ya hay un trabajo previo de selección, y, finalmente, de elección.

El objetivo principal de esta dinámica es identificar las emociones, pensarlas y asignarles un lugar en el cuerpo. Se trata de empezar a crear un hilo conductor para poder entender y empezar a gestionar mejor lo que ocurre dentro.

Se trabaja la escucha a nivel interno de manera emocional dando otros marcos de identificación desde lo mental y lo corporal. Se trabaja la escucha del otro: qué emociones tiene el otro con respecto a las mías. No

todos sentimos lo mismo en las mismas situaciones; con esta dinámica se ve muy claro. Es también una manera de permitir que las emociones que vienen sean válidas y diferentes, como las personas y sus procesos. Hay que abrir ese campo de comunicación con el otro.

Otra manera de llevar a cabo la dinámica que propongo, parecida pero que habría que hacerla dividida, consistiría en dedicar una sesión para la identificación de la emoción y sus espacios, otra para trabajar las emociones desde lo mental (qué pensamientos genero desde esa emoción) y la última sesión para hacer la conexión con el cuerpo. Es muy importante escuchar el ritmo de la persona o del grupo con el que estás trabajando, que lo que se genere lo puedan sostener.

Precisamente a lo largo de la historia, la música ha servido para acompañar los grandes momentos del la existencia del ser humano: el nacimiento, la muerte, celebraciones diversas, etc. Básicamente, su principal función es comunicar, expresar, contar una historia, un sentimiento, una sensación, un deseo, etc. Por su puesto la musicoterapia es una vía para sanar a través de la música y del espacio que acontece desde un nivel simbólico, creativo, emocional, mental y corporal, que se crea estableciendo una vía de comunicación con uno mismo, con las relaciones con los demás y con el mundo. En la vida estamos en constante comunicación con todo y con todos. Para estar bien en la vida, cuanto mejor te comuniques, mejor estarás. Así pues la música a su vez te pone en comunicación, en conexión contigo mismo y con tus emociones, sensaciones, recuerdos.

Reflexiones: ¿En qué momentos está la música en tu vida? ¿La escuchas, la tocas, la imaginas o la tarareas? ¿Qué música llevas en tu móvil? ¿Qué músicas conoces?

Para mí, la música es uno de los recursos fundamentales que yo tengo en la vida como persona, y lo tengo muy integrado en mí día a día. Me acompaña a diario y me hace canalizar lo que siento en el momento de una manera muy directa y conocida. En el trabajo en terapia también es una herramienta fundamental que utilizo siempre o casi siempre. Se

puede proponer una dinámica, pero dependiendo de la música que pongas se puede ir hacia una emoción u otra, hacia un sentir u otro. Esto es muy importante. Uno, en un momento dado, puede cambiar la energía y la dinámica del grupo o de la persona con solo poner una canción o no ponerla.

La herencia emocional

Rafael Garrido Lara, profesor de secundaria y arteterapeuta

Mi propuesta es una actividad que he probado con personas adultas y que ha tenido resultados muy positivos. Trata sobre la herencia emocional recibida de los padres, en el seno de las constelaciones familiares, y relacionado con los chakras, concretamente con el chakra raíz,

En un folio dividido en cuatro partes les digo que en la parte superior izquierda ponga todo lo heredado de su padre y la familia de él, relacionado con carácter, el comportamiento, las actitudes, las creencias, etc.

En la parte superior derecha lo mismo, pero de la madre y familia de ella. Sobre la línea horizontal que divide el folio por la mitad, les digo que escriban la palabra «aceptación». En este momento les pregunto cómo se sienten y, según los vea, se habla sobre la importancia de esto y sobre cómo no somos responsables de lo que hemos heredado y sí somos responsables de lo que hacemos, y también sobre intentar no juzgar, pues no conocemos toda la información de la vida que ha rodeado a lo largo de los años a nuestras familias. Puede que todo esto nos ayude a entender muchas de las cosas que nos pasan.

En la parte inferior izquierda les pido que ponga, de todo lo expresado arriba, aquello que quiera mantener y potenciar en este momento; lo mismo en la parte inferior derecha, en relación a la madre. Les pido que sobre la línea vertical que divide el folio ponga todo aquello que está

sintiendo mientras hace el trabajo.

Creo que es una técnica que puede dar mucho juego para descubrir y sacar a la luz muchas de las cosas que nos pasa. Entiendo que da para muchas sesiones, ya que da muchas oportunidades para nuevos descubrimientos de sí mismo.

Las dinámicas de Sandra

Sandra García Sánchez-Beato, Centro Adhara Psicología

Pulseras de arcilla

Uno de los ejercicios que hago con las niñas son pulseras con arcilla. Les pido que busquen un objetivo importante para ellas, por ejemplo, mejorar las notas. Entonces cada abalorio que diseñan con la arcilla y que luego coloreamos, representa un estímulo o cualidad que necesitan poner en marcha para conseguir su objetivo. Por ejemplo, para sacar mejores notas, una paciente señaló: «estar más atenta en clase, tener más disciplina, voluntad, interés, curiosidad...». También pueden hacerlo para mejorar en el área personal, social, etc. A veces eligen ellas o les propongo algo que creo que les puede ayudar a sentirse mejor en algún área en la que tengan más dificultades.

Tengo también unas cajitas que compro para cada niño, donde guardan 'sus miedos' (hay alguno que me la pidió con llave y candado). Pueden verlos cuando quieran, cambiarlos o añadir nuevos si aparecen. También juego con plastilina a las comiditas. Hacemos platos decorativos y cada una va diciendo los ingredientes de cada plato, que son cualidades o emociones que necesitamos para conseguir cualquier cosa que queramos en ese momento o que queramos compartir con los demás.

Tengo un niño que le gusta mucho la jardinería, así que compré una jardinera y hemos plantado semillas de varias plantas que ha traído él y otras semillas de especias que traje de la India. Han salido algunas, y estamos cuidándolas entre los dos. Me sirve para utilizarlo como un

paralelismo entre lo que necesitan las plantas y los cuidados y atenciones que necesita él y las personas que le rodean. Es un niño que tenía problemas de agresividad y de relaciones sociales y el cuidado de las plantas le ayuda ser paciente, atento y cuidadoso.

Construyendo un objeto reforzable Objetivo: Reforzar lo que el paciente necesite en ese momento.

Materiales: Arcilla, pasta para modelar, plastilina, etc.

Consigna: Crear un objeto que tenga que ver con algo que el paciente quiera reforzar. Por ejemplo, podría ser un paraguas, como representación de aprender a defenderse o refugiarse de los 'chaparrones' de la vida o de las situaciones.

Desarrollo: Mientras que van dando forma al objeto, les pregunto por qué lo han elegido y de qué manera podría fortalecer lo que necesita. Por ejemplo, mientras hace la figura, estoy atenta a las zonas que se están quedando más frágiles o donde la arcilla está más delgada y puede romperse al secarse, y lo voy guiando. El paciente va añadiendo más materia (arcilla, pasta, etc.), tomando conciencia de que así da más soporte o más base donde la necesita y moviliza sus propios recursos (a veces le doy alguna pista sobre cosas que creo que lo pueden ayudar..., pero él decide). Este paralelismo lo ayuda a ir reflexionando sobre lo que refuerza, cómo, por qué y para qué lo quiere hacer. De esta forma va integrando y creando algo físico que representa su proceso interno.

Dinámica para un niño 'contaminado'

Palma López, terapeuta gestáltica

'Contaminado' por el recuerdo de cómo lo hizo o lo vivió en la anterior ocasión y no ser reflejo tan fiel de lo que está viviendo ahora.

¿Qué técnica utilizaría yo para un niño de unos 7 años que no habla en

la sesión (dinámica, materiales, por qué lo haría…)?

¿Qué técnica utilizaría para un niño que ya ha ido a varios psicólogos y ya sabe lo que le piden?

O bien podemos jugar a que él es el psicólogo, ya que conoces cómo funciona esto. ¿Qué te parece si hoy me haces tú de psicólogo a mí?

También podemos representar con muñecos un despacho de psicología y jugar a hacer terapia.

Material: Dos muñecos y cualquier otro juguete, papel, lápices de colores, etc., que pueda utilizar el muñeco-paciente.

Dinámica: Yo como terapeuta puedo dirigir al muñeco-terapeuta en niños más pequeños y al muñeco-paciente en los más mayores. Representaremos la entrada en la consulta, la presentación y el desarrollo la terapia. En función de cómo avance el juego, se puede introducir el dibujo u otros materiales que el niño usará como si fuera el paciente.

Por qué lo haría: Es una forma de valorar lo que el niño ha hecho y ha aprendido hasta ahora en sus otras terapias. Al trabajar desde una perspectiva diferente el niño estará más atento e interesado que si le pedimos que repita ejercicios o pruebas que ya ha realizado repetidas veces con otros terapeutas. Seguramente también el resultado será más original y genuino que si repite algo hecho anteriormente.

No sabemos si el niño simplemente no habla o no quiere participar de nada. Si simplemente no habla, se propone el siguiente juego:

Juego de los personajes mudos de Plamplen

Material: Ropas y objetos para disfrazarse: telas, sombreros, pelucas…, dentro de una caja o baúl. Material para dibujar o pintar.

Dinámica: Empezaremos con un cuento.

CUENTO

Había una vez un país muy, muy lejano llamado Plamplen donde vivían todo tipo de

personajes. Unos eran buenos y otros no tanto. Pero todos eran mágicos. El problema estaba en que aquel país era muy pequeño y sus habitantes se sentían un poco apretujados, así que unos cuantos decidieron coger un barco e ir a buscar otro lugar donde vivir. Y así lo hicieron. Se subieron a un viejo barco que había en la playa y se hicieron a la mar. Empezaron a navegar mar adentro en busca de otro país. Pero ¿sabes qué pasó…? Que cuando estaban ya bien lejos, mar adentro, el cielo se empezó a oscurecer y empezaron a caer unas gotas de lluvia enormes, y rayos, y truenos. ¿Sabes qué era eso…? ¡Una tormenta! ¿A ti te gustan las tormentas? Y el barco empezó a romperse… ¿Qué hacemos ahora…? ¿Tú qué harías…? Todos corrían por el barco buscando una solución… hasta que un niño de 7 años con el pelo… y los ojos… (como los de nuestro paciente) encontró una caja (o baúl como el que tengamos en la consulta con los disfraces) y pensó: «¿Y si nos metemos todos en esta caja?». «Estaremos juntos y la caja seguro que llega a puerto». Y así lo hicieron…, justo en el momento en que el barco empezaba a hundirse.

Y la caja con todos los personajes se fue flotando llevada por las olas hasta que llegó a una playa muy bonita y allí se quedó, porque con el agua, la tapa se había oxidado y los personajes no podían salir. Entonces unos niños encontraron la caja en la playa, y como esos niños eran amigos míos, me la trajeron…

¿Te gustaría verla? A lo mejor me puedes ayudar a abrirla y rescatar a los personajes […] Es esa de ahí… (nos acercamos a la caja). Primero hay que llamar: «¡Toc, toc!». «¿Estáis ahí?». ¡Uy! No hablan… creo que se quedaron mudos del susto… entonces vamos a abrir y veremos si podemos conocerlos de otro modo… ¿Me ayudas? (abrimos la caja, cojo alguna cosa y me disfrazo de un personaje) ¡Mira! ¡Hay un pirata! (o lo que sea) (empiezo a gesticular y moverme por la sala como si fuera ese personaje) ¡Ahora tú! Tú también puedes convertirte en un personaje de Plamplen…

Según se entra en el juego se pueden ir creando diferentes personajes, que actúan solos o interactúan entre ellos.

¿Por qué lo haría? Lo haría para ofrecer al niño otra manera de comunicarse y expresarse que no sea a través de las palabras, ya que está bloqueando ese canal de comunicación. También puede ser más fácil para él expresarse haciéndolo a través de un personaje si tiene dificultades para mostrarse directamente a sí mismo. (El que hace o dice (…) no soy yo, es el personaje…).

Si se juega como algo divertido quizás ayude al niño a distenderse, reír y facilitar la expresión verbal. Se puede empezar por hacer que los personajes hagan ruiditos con la boca, estornudos, risas…

Si el niño es muy tímido o retraído, en lugar de disfrazarnos de los

personajes, podemos dibujarlos en cartulinas e incluso luego recortarlos y usarlos como marionetas que también se expresaran e interactuaran.

Adivina qué haremos

Luis Arribas, terapeuta gestáltico colaborador de UmayQuipa

Propuesta: La siguiente propuesta de trabajo puede realizarse tanto a nivel individual como en una sesión de grupo, en un rango de edad entre los 7 y 14 años. Aunque, modificando un poco la consigna, puede llevarse a mayor perfil de edad.

En el centro del espacio de trabajo vamos a colocar un cubo invertido, dentro del cual habremos colocado algún tipo de material para realizar cualquier dinámica. Dicho elemento quedará oculto a la vista de los participantes.

Objetivo: El objetivo de esta dinámica es trabajar la apertura y la confianza pues se facilita entrar en aspectos más sensibles del grupo o de la persona.

Cada uno de los niños puedan encontrar, además, en su memoria emocional qué tipo de juego u otra actividad que tuvo lugar o siente que puede resultarle estimulante, le da el suficiente confort como para hablar de su mundo emocional en cualquiera de las cuestiones que le atrapan.

Consigna: [Con voz de misterio] Tenemos que adivinar qué material hay aquí dentro de este cubo, que es especial para trabajar un problema nuestro que nos cuesta solucionar.

Cada niño o niña, se acercará al cubo lo tocará y pensará qué puede ser. Volverá a su sitio y dirá en alto lo que está pensando, qué puede ser lo que hay dentro y explicar por qué eso es bueno para él o ella.

Materiales: Un Cubo, de tamaño mediano, de color llamativo, y diversos materiales de juego como, pinturas y papel, juguetes diversos (pistolas, espadas, muñecas, pelotas, etc.).

Desarrollo: El desarrollo suele ser fácil pues la expectativa va creciendo cuando el facilitador no dice nada hasta acabar de hablar todos. Por otra parte debemos señalar coincidencias de cara ver posibles generalidades que se puedan establecer.

Por otro lado este ejercicio abre la posibilidad de ahondar si se puede, acerca de cada experiencia que cada participante pueda recordar o para la cual le interesaría dicho material.

Al explicar, cada participante el motivo de lo que se imagina, le atribuirá inevitablemente un tipo de dinámica que se podría realizar, con lo que también es una buena fuente de ideas para trabajar con ellos.

La doma de mi animal salvaje

Eva Elvira Sánches, psicóloga y psicoterapeuta colaboradora de UmayQuipa

EJERCICIO EN GRUPO

Objetivos: Tomar conciencia de los sentimientos: enfado, rabia, ira…, a través de la proyección de nuestra parte 'salvaje/instintiva'.

Observar la capacidad de calmarse a uno mismo, de autocontrolarse.

Percibir si uno es capaz de recibir ayudar para calmarse.

Ver cómo entendemos qué significa ayudarnos a nosotros mismos y a los demás a 'domar su parte salvaje'.

«¿Nos resulta más fácil domar o ser domados?» y «qué implicaciones tiene la preferencia por cada rol».

Materiales: Ninguno en especial, solo una sala con espacio para moverse con libertad.

Consigna: Pensemos en qué animal nos convertimos cuando nos enfadamos mucho, cuál es el animal salvaje que nos sale de dentro.

Desarrollo: Cada participante elige el animal con quién más se

identifica cuando tiene estos sentimientos de enfado, ira, etc., y después comenta los motivos de su elección, los aspectos con los que se identifica, cómo cree que le perciben los otros…

Después se pasa a la dramatización: por turno cada participante saca su animal, mientras los demás intentan domarle o le ayudan a calmarse.

Después se hace una 'rueda' donde cada uno comenta cómo se ha sentido, si le ha resultado más fácil ser animal o domador, si se ha podido calmar, si ha percibido ayuda del exterior…, etc. Y cómo todo ello se pone en relación con lo que le ocurre en su día a día.

Cómo me veo y cómo me ven

Eva Elvira Sánches, psicóloga y psicoterapeuta colaboradora de UmayQuipa

EJERCICIO EN GRUPO

Objetivos: Comunicarnos y expresar lo que más y menos nos gusta de los otros, y cómo nos sentimos haciéndolo.

Tomar conciencia y aceptar la visión de los demás sobre nosotros. Nos sorprende/no nos sorprende lo que nos dice.

¿Cuál es la parte que nosotros hemos generado, provocado, para transmitir esa imagen?

Lo que más/menos nos cuesta decir.

Lo que más/menos nos cuesta reconocer.

Materiales: Dos hojas grandes tipo Flipchart para cada participante; una quedará por delante y otra por detrás (se pueden atar por los extremos y colgarla sobre los hombros). Materiales para dibujar o pintar: rotuladores, pinturas de dedos, ceras

Consigna: Puede haber diferentes alternativas en función de los objetivos específicos en los que se quieran profundizar.

Pensemos en las cualidades, valores que vemos en cada miembro del

grupo y escribamos en la parte delantera una palabra, un dibujo, un símbolo que lo exprese. Hagamos lo mismo con lo que menos nos gusta y se lo ponemos en la espalda.

Pensemos en lo que percibimos de cada miembro del grupo cuando nos relacionamos con él/ella personalmente y escribamos una palabra, símbolo o dibujo que lo exprese, por la parte delantera.

Después pensemos en cómo vemos a esa persona dentro del grupo, a quién representa dentro del grupo; del mismo modo escribamos una palabra, símbolo o dibujo que lo exprese.

Desarrollo: Todos los participantes llevan sus dos hojas grandes colgadas y van moviéndose por la sala. Cuando se van encontrando con otros participantes van escribiendo, dibujando por delante y por detrás del resto de los miembros del grupo.

Cuando todos han terminado pueden leer sus hojas.

En rueda se comentan las impresiones, lo qué ha sorprendido, lo que más/menos les ha costado.

Ejercicio de normas en sesión de padres

Margarita de la Torre, colaboradora de UmayQuipa y codirectora del Centro Anankhé

Objetivo: El objetivo de esta dinámica consiste en que ambas partes, padres e hijos, puedan tomar conciencia de que las normas no suponen autoritarismo, ni imposición, sino una especie de 'regla de juego'. A cada relación le corresponderá un determinado grado de tolerancia mutua, que se establece a partir de la negociación entre las partes. Los padres tienen que ir recuperando un rol directivo, pero en el seno de una estructura cuya base es el amor.

Consigna: Vais a hacer una visualización, regresando a la edad que

ahora tiene vuestro hijo. Para ello cerráis los ojos, respiráis profundamente y os ponéis en contacto con esa edad.

PRIMER PASO

1. Recordad 10 normas que vuestros padres tenían puestas en casa. ¿Cuáles eran las consecuencias si no se cumplían y cómo os sentíais con ellas?

SEGUNDO PASO (Regresar al aquí y al ahora)

1. Escribid cada uno en un papel las normas que entonces teníais en vuestra casa.
2. Escribid también, sin comentar entre vosotros, las cinco normas que ahora tenéis en vuestro núcleo familiar.
3. Observar cuáles de aquellas normas, de cuando erais pequeños, permanecen.
4. Ahora leeréis en voz alta las cinco normas que cada uno cree que están establecidas en el núcleo familiar.

En esta sesión se analizará si han coincidido en las normas establecidas. Se trabajará cómo las trasmiten y cuáles son las consecuencias si sus hijos se las saltan.

Se les llevará a tomar conciencia de la posibilidad de que no hayan coincidido en las mismas normas, con lo que será necesario analizar el tipo de comunicación que tiene entre ellos.

TERCER PASO. En la siguiente sesión, con el paciente se trabajará:

1. Que escriba las normas que cree que tiene en casa.
2. Cuáles son las consecuencias si se las salta.
3. Cuáles son sus sentimientos ante ellas.

Analizaremos si coinciden con las de sus padres, si tienen claras las normas establecidas.

Si no es así, el terapeuta determinará trabajar con el hijo, ya que esta situación dará lugar a problemas de autoestima, aislamiento, problemas conductuales, etc.

A su vez es necesario ir trabajando con los papás en sus sesiones, y enseñarles otros recurso de comunicación, como se siente su hijo, la negociación, cómo colocan los límites…

Dando nombre a las sensaciones y a las emociones

Diana Cornejo de Baumann, colaboradora de UmayQuipa, Lima y España

Este ejercicio es bueno para realizarlo con adolescentes ya que por definición ellos viven internamente con mucha confusión de sentimientos y sensaciones. Realizando el ejercicio con ellos se les acompaña para que puedan hacer un recorrido desde sus primeras sensaciones hasta llegar a la palabra, es decir, el recorrido que les permita saber quién soy a partir de lo que sienten. Llegar a la palabra es muy importante con adolescentes que tienden a la acción impulsiva porque no saben recorrer, examinar y contener sus fuertes sensaciones internas.

Materiales: Cinco hojas de papel A4 cortadas por la mitad y 1 entera. Colores, rotuladores y crayolas de colores variados.

Dinámica: «Respira 3 veces poniéndole un color al aire que entra dentro de ti». Esto se hace para conseguir que se centre en sí mismo. Se le dan 10 hojas y la entera y se le dice: «Escoge de todos los colores que te doy los 5 que más le gustan».

Una vez que ha hecho el proceso de escoger se le dice: «Mira cada color, siéntelo y haz lo primero que se te ocurra a partir del color. Puede ser un dibujo con forma o pueden ser rayas, formas abstractas; lo importante es que te guíes de lo que el color te provoca para realizar el dibujo». «Haz un dibujo con uno de los colores en cada hoja».

Cuando ha terminado este proceso y tiene sus cinco trozos de papel cada uno con un dibujo hecho con un color, se le vuelve a pedir: «Escoge

ahora los cinco colores que menos le gusten».

Una vez que ha escogido, probado, seleccionado los que menos le gustan, se le vuelve a pedir: «Haz nuevamente un dibujo a partir del color, lo que sientes que te nace de ese color. Puede ser una forma concreta, líneas o un dibujo abstracto, tú decides qué es lo que sientes y nace para poder hacer a partir de ese color. No pongas lo que has dibujado como estrella, sino lo que sientes del color».

Cuando tiene los 10 dibujos, cada uno en una hoja y hecho con un color de los 10 que seleccionado continuamos diciéndole: «Imagínate que nunca has vistos estos dibujos; imagínate que estás en un museo o en una galería de arte y es la primera vez que te encuentras con ellos. Escribe la primera reacción, emoción o sentimiento, que te nazca a partir del dibujo, como cuando ves un cuadro o un cartel. Haz una palabra por dibujo. No pongas si has hecho una manzana la palabra «manzana», sino la emoción o sensación que te nace al verlo».

Hay que poner una palabra por dibujo y color. Si vemos que le cuesta mucho hacerlo así, cambiamos la consigna para hacerla un poco más concreta, después de decirle que está en una galería de arte y es como si fuera la primera vez que ve los dibujos: «A cada dibujo ponle un adjetivo de lo que sientes al verlo».

Tenemos finalmente 10 palabras que anotamos en la hoja en blanco. Con este material le pedimos: «Haz un poema o composición que hable de ti y donde estén contenidas esas 10 palabras».

Con este ejercicio hemos ido construyendo desde las primeras sensaciones en bruto, aún no pulidas donde no hay algo claro o definido. Al hacer el dibujo ya se comienza a construir desde estas primeras sensaciones, lo que permite que luego pueda ir identificando o descubriendo sus emociones y su mismo yo. Finalmente se recurre a la palabra al hacer un poema con sentido global.

He tenido jóvenes que en sus primeras entrevistas después de este proceso han podido contar en su escrito que están enganchados en

drogas o que les preocupa su nivel de violencia. Generalmente, luego, en el escrito sale alguna zona de angustia que se ve y a la vez el mismo joven comienza a responderse sobre cómo encontrar soluciones.

Ilumínate en la música

David Gamella, musicoterapeuta y artista plástico, colaborador de UmayQuipa

Conocida la resistencia de los jóvenes a mostrarse en las sesiones de grupo, a hablar de 'sus cosas', a expresarse emocionalmente, se propone un trabajo en el que sustituiremos la palabra por la luz de una linterna.

Destinatarios: Grupo de adolescentes.

Objetivo: Experimentar y trabajar la comunicación no verbal y simbolizar las emociones a través del empleo de la luz de una linterna.

Materiales: Música ambiental, preferentemente bandas sonoras como *Una mente maravillosa*, *Las horas*, *El ilusionista*. Elegir temas cuya orquestación facilite una cierta interpretación en la dinámica. Dos linternas.

Consigna: Establecer un 'juego de luces y sombras' siguiendo las pautas que marca la música y la consigna del terapeuta.

Desarrollo: El terapeuta determina las parejas, la música y los roles para cada dinámica, según las características, la personalidad, las necesidades o las afecciones de los participantes. Cada uno de los actores dispone de una linterna que habrá de usar iluminando la estancia, a ellos mismos, al otro, describiendo formas, apagando y encendiendo, deslumbrando, impidiendo que se le vea, etc., mientras suena la música.

Se establecen tres tiempos:

Explicación y motivación de las consignas que hay que interpretar por cada pareja, remarcando que no se puede hablar, tan solo interactuar

con la luz desde el momento que comienza la música y se apagan las luces.

Desarrollo (improvisación) de cada una de las dinámicas, mientras el resto de integrantes observa el desarrollo de las respectivas propuestas.

Finalmente, tras las intervenciones de todos los integrantes del grupo, se recoge verbal o plásticamente las experiencias vividas.

Variante: Del *heavy* al *suavy*

Propuesta como trabajo de descarga para todo el grupo.

Buscar o crear una música en la que predominen de inicio las guitarras de rock duro y que progrese hacia sonoridades pausadas y relajantes. Cada integrante dispondrá de una linterna y deberá 'interpretar' de forma coral la música en función del tempo y la intensidad que esta paute.

Bodegón de mandarinas: construcción y representación de la realidad

Raquel P. Fariñas, arteterapeuta

Aplicable a: Pacientes de Alzheimer en primer y segundo grado. Niños y adolescentes con lesiones cerebrales o cierto déficit cognitivo medio.

Objetivos generales:

1. Mantener la autoestima a través de la creación.
2. Desarrollar la capacidad expresiva.
3. Mantener las capacidades cognitivas y motrices.
4. Favorecer un espacio de creación lúdica.
5. Mantener el lazo social.

Objetivos específicos:

1. Mostrar la propia obra y reconocer el aprecio que suscita.
2. Favorecer el sentimiento de satisfacción ante el trabajo realizado.

3. Favorecer la orientación espacio-temporal (activando la memoria).
4. Focalizar la atención.
5. Tomar conciencia de los otros desde el respeto a su producción.
6. Posibilitar la creación de productos artísticos personales.
7. Valorar la expresión favoreciendo el estilo personal.

Materiales: Una mandarina, témperas, ceras, rotuladores, lápices de colores, papeles blancos DIN A4, tijeras, pegamento, pinceles, agua, lápices, goma de borrar., sacapuntas, cola blanca o barra de pegamento.

Consigna: A partir de una mandarina que cada participante habrá reconocido táctil, visual y verbalmente, realizar un bodegón.

Desarrollo de la dinámica: A partir del reconocimiento de una mandarina, se pinta de témpera con el color de esta fruta un DIN A4 fomentando texturas visuales: rayando el papel con ceras, lápices de colores, técnica del *frottage* o cualquier otro método.

Una vez seca (se recomienda ayudarse con un secador de pelo para acelerar el proceso de secado), por el otro lado de la hoja, la parte en blanco, se dibujan varias formas redondas que representan mandarinas. Recortan varias de ellas y las reservan.

Se les explica el proceso siguiente, que es construir un espacio para sus frutas. Para ello partimos de unas hojas ya pintadas en otras sesiones o en esta, que funcionarán como fondo, y se les da, después, un papel en blanco (que será en su obra un mantel) para que lo recorten como deseen y lo pinten exclusivamente con líneas de colores. Una vez terminado se pega el mantel sobre el fondo de color y sobre este las mandarinas recortadas.

El lenguaje inventado

Ángela Prieto, terapeuta y psicopedagoga del Centro Anankhé

Objetivo: Desarrollar y explorar las capacidades expresivas del niño, en

un entorno lúdico y protegido (el de la ficción) que le permita experimentar las diferentes emociones y su expresión a nivel corporal y en el contacto con el otro.

Materiales: No hace falta ningún material; si se quiere se pueden utilizar disfraces u objetos que enriquezcan la ficción.

Consigna: El terapeuta invita al niño a mantener una conversación con un lenguaje inventado. Es importante que empiece el terapeuta con sonidos o onomatopeyas sencillas, e ir escuchando y siguiendo al niño en sus respuestas.

Desarrollo: Invitar y motivar en un primer momento al niño a hablar con un lenguaje inventado (especialmente con niños que tienen dificultad para poner en palabras lo que les pasa, están muy bloqueados emocionalmente o les cuesta identificar emociones en ellos mismos o en los otros).

El terapeuta empieza de una manera sencilla («jasuqe») y deja que el niño responda; va poco a poco mediante la escucha dándole más expresividad a lo que el niño desarrolla a nivel corporal y a nivel pragmático del lenguaje, buscando el mantener una conversación y expresando emociones de enfado, alegría, miedo…, buscando la mayor expresividad corporal, para lo que el terapeuta hace de modelo y también puede llevar al niño a diferentes situaciones (conflictos, peticiones, invitaciones...). Posteriormente el niño le pone un nombre a este nuevo lenguaje, que se utilizará en posteriores sesiones para expresar o contar emociones que al niño le sea difícil nombrar (en momentos que venga enfadado, que haya pasado miedo…).

Este ejercicio también es útil para niños que cuando se enfadan dicen ‘de todo’, entonces se les enseña a inventar un lenguaje o palabras sin sentido, como sustituto a los tacos o a los insultos hirientes, así ellos pueden estar diciendo por ejemplo «guacamole» o «chapitarra», cuando en el fondo lo que les saldría desde la rabia sería algo más duro y dañino.

Explorando los sonidos, de la individualidad al grupo

Erik Baumann Cornejo, psicólogo y musicoterapeuta

Objetivo principal: Favorecer la integración grupal, partiendo del reconocimiento individual, del otro en parejas, hasta llegar al reconocimiento del grupo.

Colectivo al que se dirige: La dinámica está dirigida, aunque sin exclusividad, para ser realizada en grupos de adolescentes. Es posible realizarla con adultos. Se recomienda trabajar en grupos de entre 8 y 20 participantes. No se recomienda trabajar con grupos grandes. La siguiente dinámica está pensada para un grupo que se conozca previamente, pero no es un requisito. En caso de ser un grupo nuevo, se recomienda hacer alguna introducción o presentación que permita generar un mínimo de cohesión.

Materiales: No es necesario ningún material. Convendría disponer de vendas de ojos o pañuelos de tela gruesa que no permitan ver. Es necesario contar con un suelo sobre el cual los participantes se puedan sentar libremente.

Consigna: «El día de hoy vamos a explorar algunas de las posibilidades de sonidos que puede hacer nuestro cuerpo, así vamos a poder conocernos un poco mejor y también a las personas con las que estamos».

Dinámica:

Se pide a los participantes que cierren los ojos (se recomienda usar pañuelos o vendajes). Luego se asigna al azar parejas, se los coloca espalda contra espalda y se asigna la letra A a uno y la B a otro miembro de cada pareja. Se les pide que sientan su propia respiración, que sientan el aire entrar al inspirar, y que sientan el aire salir al expirar, que sientan los músculos que se mueven cuando esto sucede. Luego se pide

que sientan cómo se mueve el cuerpo de la persona que está junto a nosotros. Se da 5 minutos para esta parte de la actividad.

Luego se pide a los participantes que se sienten espalda contra espalda con la misma persona sobre el suelo, con la espalda recta y apoyada en la otra persona. A continuación se da la siguiente consigna: «Ahora, mientras expiran, uno de cada pareja cantará un sonido, cualquier sonido, no hay un sonido bueno o uno malo, puede ser desde imitar un ruido a cantar alguna nota, mientras la otra persona se concentra en cómo se sienten las diferentes vibraciones en su propio cuerpo. La idea es explorar las diferentes posibilidades de nuestro cuerpo y nuestra voz. Empezaremos por los que tengan como letra la A». Se dan de 3 a 5 minutos para que los participantes A exploren los diferentes sonidos (pueden ser desde sonidos muy guturales, notas musicales, sonidos de animales, etc.) Luego se pide que se inviertan los roles durante el mismo tiempo. Finalmente se pide que ambos miembros de cada pareja explore sonidos libremente y sienta cómo se sienten las diferentes vibraciones ahora que los dos están haciendo sonidos. Para esta parte, se dan otros 5 minutos.

Finalmente se pide a los participantes que hagan una ronda, sentados, de espaldas hacia el centro, unidos por los brazos, y sin dejar espacio entre personas. «Ahora, quien quiera hacer algún sonido es libre de hacerlo». Se dan de 5 a 10 minutos para explorar los sonidos de manera grupal. La idea es que se pase de pocos sonidos a un conjunto de sonidos al mismo tiempo. Al terminar, se propone una discusión donde se compartan las sensaciones con respecto a lo sentidos.

Conclusiones: Con esta dinámica se busca partir desde el individuo, pasando por la pareja, hasta llegar al grupo. El objetivo principal es el reconocimiento de uno mismo y de otro, así como la existencia de ambos dentro de un grupo. Al realizar las parejas al azar se busca romper con subjetividades debido a previas interacciones, así como aumentar la apertura a las sensaciones que puedan surgir a partir de la dinámica. Al no utilizar la vista se busca incrementar otros sentidos

como el tacto y la escucha. En el trabajo en parejas se busca el reconocimiento de otro, mientras que en el trabajo grupal se busca encontrar el lugar de cada individuo dentro del grupo, y ver de qué manera cada uno puede aportar a la creación de un producto en común. Esto permite al mismo tiempo la integración de los diferentes miembros del grupo.

Ideas al aire…

[Ilustración C]

[Ilustración CI]

En cierta ocasión, en un parque de perros, viendo como todas las razas jugaban bien entre sí, ya fueran de tamaño o edades diferentes, una de las personas que llevé conmigo para que lo viera me comentó: «parece que las personas aquí educan mejor a sus perros que a sus hijos».

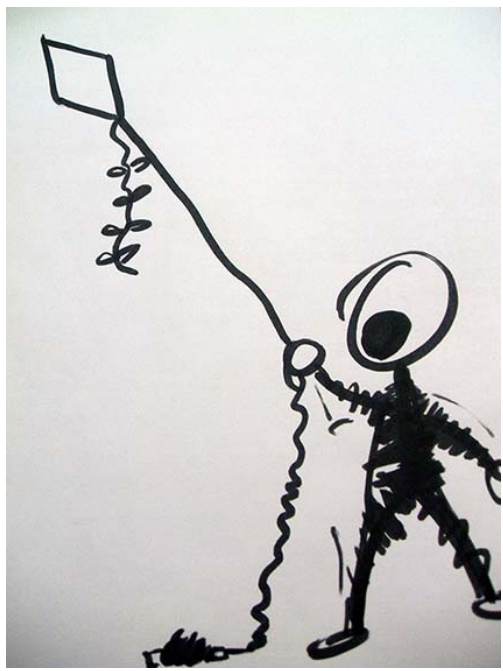
Esto me hizo pensar en cuál podría ser la diferencia. Y lo que sucedía es que con los perros se daban las normas claras y las frases cortas («no», «ven aquí», «ya nos vamos», «no pelees»).

Cuando algún perro por algún motivo hacía algo que era considerado como 'malo', por ejemplo, gruñir a otro perro cuando el otro perro se acercaba socialmente, la frase era corta «no, eso no», y se retiraba al perro de la zona de juego unos tres minutos. Todo esto sucedió antes incluso del programa de *El encantador de perros*.

Lo que quiero decir aquí es que algo está pasando, que se tarda mucho en dar normas, si se dan; luego uno se arrepiente, los propios adultos constantemente se andan cuestionando si las normas que dan sirven o no sirven, si hay que darlas o no darlas.

A veces el no dar normas también es una actitud cómoda y se vende como que los niños tienen que ser autónomos y responsables por sí mismos, pero considero que para eso hay edades, sino, es más bien comodidad de los adultos, que es más fácil que un niño haga sus propias cosas solo que estarlo acompañando durante unos años.

Además que nunca tenemos que poner como prioridad la prisa, la falta de tiempo, para que los niños empiecen a hacer sus cosas solos cuando aún están en edad de hacerlo con alguien, no porque sean incapaces de no hacerlo evolutivamente, sino que emocionalmente necesitan y tienen que contar con la compañía de alguien de al lado, porque su mundo de afectos no tiene por qué desarrollarse tan rápido, sino al contrario, lo tiene que hacer paulatinamente, poco a poco, para que todo esté muy bien cimentado.



[Ilustración CII]

Las normas nos sujetan al suelo, es el hilo que ayuda a la cometa a volar, es la cola que da dirección, y la mano firme que sujeta todo esto

es la del adulto, que educa y forma, no solo informa, ya sea la de los padres, la de los profesores, la del terapeuta y cualquier persona encargada del cuidado del niño y del adolescente.

[Ilustración CIII]

¿Por qué abandonaron a Horatio si es bueno y amoroso, juega y es obediente? … Porque el abandonado no es el malo, mi querido niño, sino que son los que abandonan los que están mal (y el niño me dijo un ¡ah! muy grande con sus ojos y su boca, y por fin entendió su propia historia). Gracias Horatio porque tu historia ha calmado la historia interna de muchos niños en sus sesiones.

[Ilustración CIV]

Los niños es el mejor espacio ocupado en el mundo, vayamos donde vayamos, estemos donde estemos, tengan las realidades que ellos tengan, sus sonrisas siempre saldrán espontáneas, su contacto cercano de piel a piel, sin miedos ni vergüenzas, los abrazos se vuelven naturales, las manos se unen y se apoyan. Cada niño es como es y sus padres también lo son. Formemos entre todos ese tejido maravilloso que puede ser la humanidad, y no nos olvidamos de lo que podemos hacer y de lo que estamos hechos, de piel, de sentidos, de ideas, de objetivos, de mentes brillantes y dones innatos. Hagamos ese espacio necesario para que todo esto pueda darse estemos en el rol que estemos, en el sitio que vivamos, en el trabajo que ocupemos o en la situación histórica que nos toca vivir.

[Ilustración CV]

El terapeuta siempre tiene que poner una mirada diferente a lo que se le muestra, un lenguaje distinto a lo que se le trasmite, para dar un mayor abanico de respuestas que el paciente pueda utiliza de acuerdo a cada situación.

[Ilustración CVI. Un buen día (Laura, 18 años)]

Tocar el suelo y producir música, estar descalzos entre todos y redescubrir a qué suena lo que siento. En este caso Pedro acompaña la melodía que comparten juntos los niños, la que sale de sus corazones y de sus risas, explorando una vez más el mundo que están empezando a construir.

[Ilustración CVIII]

¿Quién es aquí el terapeuta? Pues ella, la chica que sonríe, con su risa, su cercanía corporal, su apertura a lo que el otro hace, su atención plena puesta en el hacer del otro, para que transite todo lo que en ese momento se necesita sin uso de la palabra. Siempre quedará grabado el estar de Loreto, un achica que vino de Chile a formarse con nosotros, y que dejó su impronta, con esfuerzo y energía, jovialidad y entrega, características esenciales de todo terapeuta.

[Ilustración CIX]

Horatio tienes que aprender como yo a esperar, ya verás que con paciencia y control lo podrás hacer, yo voy a jugar contigo y darte mimos para que poco a poco confíes más en la gente y sepas que no te abandonaremos como los que lo hicieron antes, y si algún día te pierdes, no descansaremos ni Loretta ni nosotros hasta encontrarte, pero por ahora, por favor, dame un ratito para trabajar en mis cosas, vale, precioso? (Nacho, 8 años, terapeuta de Horatio por don y convicción).

[Ilustración CX]

Para terminar recordemos que el espacio común son una serie de espacios que se sobreponen uno junto al otro creando un hermoso espacio en común propio de cada uno. Y depende de cuán fuerte pisemos en sitios vulnerables o frágiles, sin importarnos qué rompemos, para que ese espacio ya no exista, y en lugar de construir, destruyamos. Otras veces hay que recordar que tenemos que ser firmes y fuertes para dejar nuestra propia huella, que imprima un modelo de referencia.

[Ilustración CXI]

El espacio común sería entonces todo aquello que construimos con el otro, con los otros, con una mirada, con un brazo sobre los hombros, ayudando a crecer al más pequeño, ayudando a sentirse importante al mayor, no importa dónde nos ubiquemos, cualquier sitio nos puede dar apoyo, ternura, risas, aprendizajes, recuerdos, historias por construir, creencias por destruir y cambiarlas por todo aquello que seremos capaz de mostrar al mundo, de mirar hacia un futuro más circular, donde quepamos todos, donde seamos capaces de integrarnos y compartir nuestros sueños haciendo realidades día tras día, porque todo es posible si trabajamos en equipo, si nos detenemos un momento, como sucede en la foto, para conversar y sonreír, y jugar e imaginar, que seremos los constructores de nuestra realidad y, con nuestra ayuda. la realidad de los otros.

[Ilustración CXII. Cuando dibujo es mi modo de expresarme sin utilizar palapras (Andrea Merino Castanyer, 14 años.]

[Ilustración CXIII. Es poner caras o gestos cuando quiero expresar algún sentimiento (Andrea Merino Castanyer, 14 años.]

Agradecimientos

Gracias a Ysabel, que se tomó la molestia de corregirme y animarme en el poco tiempo que le di para ello, y que me alentó a continuar,

A todos los alumnos y pacientes que andan a la espera de mis nuevos libros, igual que a mi madre que siempre me dice cuándo sale el próximo.

A la Editorial Desclée De Brouwer, que siempre confía en mí y subsana todos mis errores lingüísticos y de forma, de orden y de desorden, es decir todo mi caos, y me lo devuelve convertido en un bello libro.

A Manolo Guerrero, que siempre me tranquiliza cuando los plazos me vencen y el ordenador me gana, haciéndose cargo de todo para que salga bien.

A Fernando Isasi, que hace que las cubiertas sean tan maravillosas.

A Javier Gogeascoechea, papá que siempre confió en mí y le gustó mi modo de escribir.

A Carlos Alemany, que siempre será la persona que me buscó para mi primer libro y guardo su recuerdo en mi corazón.

Al clan del parque, los dueños de los amigos de Horatio, que con mil ideas me han apoyado para solucionar todo lo que tiene que ver con cosas de ordenador, usb, correos, peso de las fotografías, y que han seguido todo este proceso como parte de este espacio en común. Gracias de verdad.

A Antonio, mi eterno principito, que se preocupaba en las noches para que descansara y me hacía masajes en la espalda cuando me dolía mucho.

Gracias nuevamente a la Dra. Alicia Pflucker, mi primera supervisora y maestra en este mundo de los niños en Perú.

Gracias a Nikolina, una de mis hadas madrinas incondicionales que hace que mi mundo cotidiano esté ordenado, en paz, siempre con una sonrisa y voz cantarina, y que con su estar siempre dispuesta a echarme una mano cuando todo se me complica o se me atasca, hace que el aire se vuelva nuevamente transparente y de color rosado.

Gracias a Steve Jobs, a Bill Gates, a los de Google y a las redes sociales y a todas estas personas que nos han abierto el mundo, la mente, que nos han obligado a cambiar y renovarnos, para encontrar nuevos modos de recorrer estos espacios y contactar y conectarnos, con palabras, con videos, con música, con *lynks*, con viajes virtuales, con fotos, todo una realidad enriquecida.

Y gracias sobre todo a este mundo que siempre nos da la oportunidad de encontrarnos con, personas, que hacen que podamos construir cada día un pedacito más de un mundo mejor y posible.

Madrid, 12 de enero de 2012

Gracias

Descargate las fotos a color

acerca de la autora

Otros libros

MANUAL DE TERAPIA GESTÁLTICA APLICADA A LOS ADOLESCENTES

CARTAS A PEDRO. GUÍA PARA UN PSICOTERAPEUTA QUE EMPIEZA

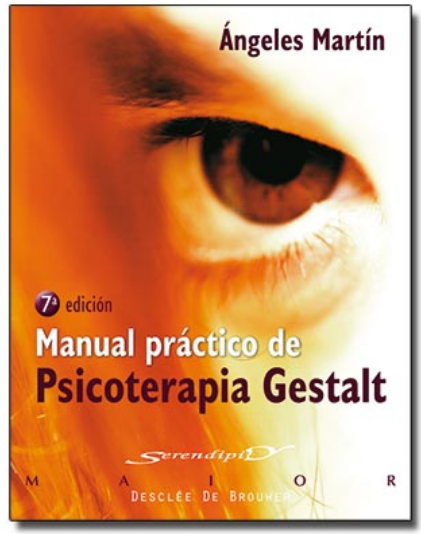
MANUAL DE TERAPIA INFANTIL GESTÁLTICA

Biografía

Loretta Zaira Cornejo Parolini (Iquitos, Perú) Licenciada en Psicología Clínica y Psicoterapeuta reconocida por la FEAP como terapeuta gestáltica, psicoanalítica y humanista. Vive en Madrid desde hace más de 20 años y es cofundadora del equipo UmayQuipa (soplando el amor en idioma quechua) que reúne a profesionales especializados no sólo en el trabajo terapéutico con niños, adolescentes y adultos y en la formación de terapeutas, sino en tratar de brindar un espacio emocional seguro y cálido para todos aquellos que se acerquen a solicitar ayuda, tanto en Lima como en Madrid. Sigue sin "romper" con su gente al otro lado del charco, viajando dos veces al año para seguir trabajando y aprendiendo de su Perú, y tendiendo un puente más entre América y Europa.

otros libros

Loretta Cornejo
MANUAL DE TERAPIA INFANTIL GESTÁLTICA
7ª edición
Desclée De Brouwer


Ángeles Martín
7ª edición
Manual práctico de
Psicoterapia Gestalt
MAIOR
Desclée De Brouwer

Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edesclee.com

Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes

Loretta Cornejo

ISBN: 978-84-330-3448-9

www.ebooks.edesclee.com

La autora intenta de nuevo llenar un vacío que es notorio en las terapias humanistas: el trabajo especializado con los jóvenes de hoy y con sus padres. Así como los niños no pueden recibir técnicas de tratamiento importadas de los adultos, también los adolescentes tienen características específicas que les hacen merecedores de un lugar propio, tanto en la formación de terapeutas especializados como dentro de la teoría de las

terapias humanistas.

Este libro, al igual que los anteriores, tiene como objetivo brindar una serie de herramientas a los profesionales que trabajan con jóvenes, ya sean psicólogos, médicos, profesores, educadores y, por qué no, a los padres que intentan estar día a día en mejor relación con sus hijos.

Como es habitual en la autora y en su equipo, UmayQuipa, con su amor al paciente y a su entorno, Manual de terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes transmite esa especie de pequeña locura y cordura que debe tener todo terapeuta de jóvenes y, al mismo tiempo, el respeto por la labor de los padres, tan fundamental en la terapia de sus hijos.

Manual de terapia infantil gestáltica

Loretta Cornejo

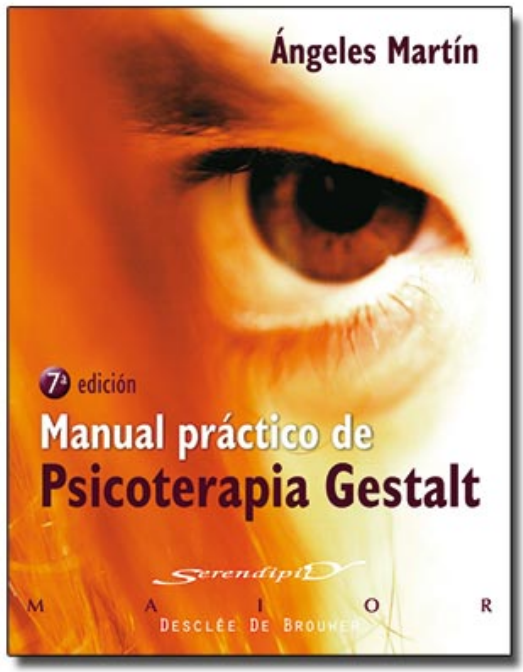
ISBN: 978-84-330-1177-0

www.edesclee.com

La Psicoterapia Humanística ha ido adquiriendo cada día un mayor renombre por su acercamiento al paciente como persona, más que solamente como enfermo. Pero existe un gran vacío en la formación de esta línea terapéutica: la aplicación al tratamiento de niños. En este libro se muestran tanto los planteamientos teóricos en los que basa la autora la terapia infantil gestáltica como su aplicación en las sesiones, con

ejemplos y ejercicios útiles para dar al psicoterapeuta infantil humanista un manual que le sirva de guía y reflexión en su trabajo profesional.

Toda la amplia experiencia gestáltica de la autora en su trabajo con niños queda expuesta didácticamente para ser aprovechada ahora por otros terapeutas, padres y formadores de ámbito infantil.



Manual práctico de Psicoterapia Gestalt

Ángeles Martín

ISBN: 978-84-330-3449-6

www.ebook.edesclee.com

Desde la psicología, y más específicamente desde la Gestalt, tratamos de que las personas aprendan a conocer su comportamiento, que amplíen sus recursos creativos y conozcan modos nuevos de funcionar, no sólo a través de técnicas y ejercicios, sino también del desarrollo de capacidades nuevas, promoviendo experiencias y facilitando el intercambio con el mundo.

El terapeuta es un elemento más en este proceso, y su función primordial es acompañar a la persona en su camino de autoconocimiento y maduración. Promueve la adquisición de nuevas habilidades que le permitan alcanzar un mayor grado de autonomía y autoestima, otros modos de enfocar la existencia y la posibilidad de responsabilizarse de lo que hace o dejar de hacer, fomentando su capacidad de adquirir mayor libertad a la hora de estar e intervenir en su entorno.

El Manual práctico de psicoterapia Gestalt expone de forma sencilla y amena los conceptos básicos de la Terapia Gestalt, no sólo a los terapeutas gestálticos sino a cualquier persona que se aproxime a ella. Su lectura aporta una visión panorámica de este abordaje terapéutico y nos introduce en los distintos conceptos del mismo: el darse cuenta, las polaridades, el contacto, la neurosis, los sueños... describiendo los mecanismos neuróticos y cómo interfieren en la conducta.

Al ser un enfoque eminentemente organísmico, es decir, basado en el equilibrio del organismo en sus diferentes vertientes (emocional, intelectual, de acción y espiritual, en su sentido más trascendente), abarca todos los ámbitos del ser humano.

El acoso escolar en la infancia.

Christine Macintyre

ISBN: 978-84-330-3602-5

www.ebook.edesclee.com

¿Qué es lo que hace que algunos niños sean acosadores y otros víctimas?, ¿qué puedes hacer si, a pesar de tus mejores esfuerzos, un menor sigue molestando a otro?, ¿qué pasos puedes dar antes de entrar en contacto con los padres y qué les dirás? La práctica del acoso se mantiene en todos los centros escolares. A pesar de la aplicación de las políticas anti-acoso, padres y profesores se sienten igualmente perplejos porque no

entienden qué han hecho o qué han dejado de hacer para permitir que esto suceda.

Christine Macintyre explora este tema tan sensible, respondiendo a muchas de las preguntas planteadas y analizando por qué uno de cada doce niños en edad escolar es víctima de acoso. Este libro, sumamente práctico, examina las raíces del problema y muestra a los profesionales lo que pueden hacer para ayudar a los menores y para mejorar su propia práctica, proporcionándoles apoyo y guía acerca de cómo:

• fomentar la autoestima de los niños afectados, mostrando cómo la confianza recién adquirida les permitirá contrarrestar los efectos del acoso sufrido o del hecho de ser acosadores;

• decir a los padres que su hijo es agresor, o víctima de acoso, y establecer con ellos relaciones de apoyo mutuo;

• crear un entorno de aprendizaje que impida el deseo de intimidar por parte de los menores.

Basado en casos reales y en evaluaciones de estrategias que han sido ensayadas con éxito, este libro sugiere formas novedosas e inspiradoras de afrontar un problema al que muchos profesionales se enfrentan actualmente.

AMAE

Directora: Loretta Cornejo Parolini

Adolescencia: la revuelta filosófica*, por Ani Bustamante (2ª ed.)*
El síndrome de Salomón. El niño partido en dos*, por María Barbero de Granda y María Bilbao Maté (2ª ed.)*
La adopción: Un viaje de ida y vuelta*, por Alfonso Colodrón Gómez-Roxas*
Esto, eso, aquello... también pueden ser malos tratos*, por Ángela Tormo Abad*
La adolescencia adelantada. El drama de la niñez perdida*, por Fernando Maestre Pagaza (2ª ed.)*
Riqueza aprendida. Aprender a aprender de la A a la Z*, por Roz Townsend*
Los padres, primero. Cómo padres e hijos aprenden juntos*, por Garry Burnett y Kay Jarvis*
PNL para profesores. Cómo ser un profesor altamente eficaz*, por Richard Churches y Roger Terry (2ª ed.)*
EmocionArte con los niños. El arte de acompañar a los niños en su emoción*, por Macarena Chías y José Zurita (2ª ed.)*
Muñecos, metáforas y soluciones. Constelaciones Familiares en sesión individual y otros usos terapéuticos*, por María Colodrón (2ª ed.)*
Madre separada. Cómo superan las mujeres con hijos la separación*, por Katharina Martin y Barbara Schervier-Legewie (2ª ed.)*
Rebelión en el aula. Claves para manejar a los alumnos conflictivos*, por Sue Cowley*
¿Hay algún hombre en casa? Tratado para el hombre ausente*, por Aquilino Polaino*
Cyber Bullying. El acoso escolar en la era digital*, por Robin Kowalski, Susan Limber y Patricia Agatston*
222 preguntas al pediatra*, por Gloria Cabezuelo y Pedro Frontera*
Borrando la "J" de Jaula. Cómo mejorar el funcionamiento del aula. La educación desde una perspectiva humanista*, por Isabel Cazenave Cantón y Rosa Mª Barbero Jiménez*
Porque te quiero. Educar con amor... y mucho más*, por Pilar Guembe y Carlos Goñi (3ª ed.)*
Focusing con niños. El arte de comunicarse con los niños y los adolescentes en el colegio y en casa*, por Marta Stapert y Eric Verliefde*
Los cuentos de Luca. Un modelo de acompañamiento para niñas y niños en cuidados paliativos*, por Carlo Clerico Medina*
Familias felices. El arte de ser padres*, por Trisha Lee, Steve Bowkett, Tim Harding y Roy Leighton*
Mi aula de bebés. Guía práctica para padres y educadores infantiles*, por Beatriz Ocamica Garabilla*
Los niños, el miedo y los cuentos. Cómo contar cuentos que curan*, por Ana Gutiérrez y Pedro Moreno*
¿Todo niño viene con un pan bajo el brazo? Guía para padres adoptivos con hijos con trastornos del apego*, por José Luis Gonzalo Marrodán y Óscar Pérez-Muga*
El acoso escolar en la infancia. Cómo comprender las cuestiones implicadas y afrontar el problema*, por christine macintyre*
El espacio común. Nuevas aportaciones a la terapia gestáltica aplicada a la infancia y la adolescencia*, por loretta zaira cornejo parolini*